


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

గర్భధారణ సుఖ ప్రసవం



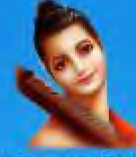


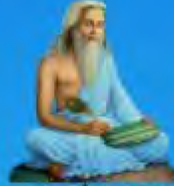
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

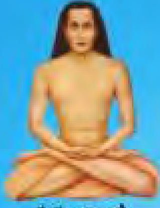

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ

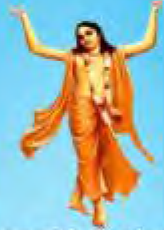

గురు ఆదిశంకరాచార్య

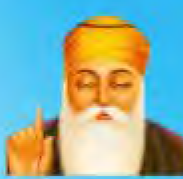

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్

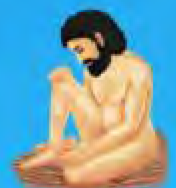

గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

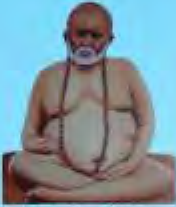

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: In

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books

Title: Ramayanam

Author:

Year: to

Subject: Any Subject

Language: Telugu

Scanning Centre: Any Centre

Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ధనసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!



ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014



గర్భధారణ–సుఖప్రసవం

డా॥ జి. సమరం, M.B.B.S.

వాసవ్య నర్సింగ్‌హోమ్,

బెంజ్‌సర్కిల్, విజయవాడ – 520 006.

ప్రథమ ముద్రణ : సెప్టెంబర్ 1992

ముద్రణ :

అనూరాధ (ఆఫ్‌సెట్) ప్రింటర్స్,

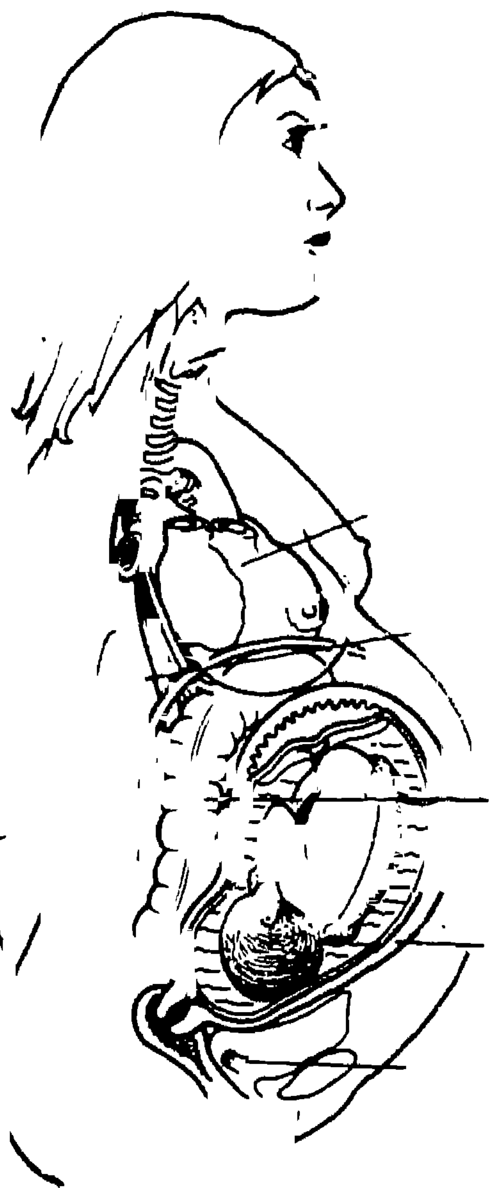
విజయవాడ – 520 001

ISBN 81-85659-43-5

వెల : రు . 25/-

మీ అభిమాన

నవభారత్ ప్రచురణ



మాతృత్వం ఒక తీయని అనుభూతి

మాతృత్వం ఒక తీయని కల. ఆ కల సాకారం అయినప్పుడు ఎన్నో తీయని ఊహలు. ఆ ఊహలతో పాటు ఎన్నో తెలియని భయాలు. భయాలకి తోడు మరికొన్ని బాధలు తోడైతే-

ఆ స్త్రీ ఆవేదన అంతా ఇంతా కాదు.

ఏం తినవచ్చో, ఏం తినకూడదో,

ఏం చేయవచ్చో,

ఏం చేయకూడదో

ఎన్నో అనుమానాలు,

అపోహలు

వాటికి తోడు ఆనవాయితీగా వస్తున్న ఆచారం, అభిప్రాయాలు ఒక కుదుపు కుదుపుతాయి.

గర్భవతికి జ్వరం వస్తే ఏం అవుతుందో, మందు వేసుకోవచ్చో వేసుకోకూడదో అన్న సందేహం దగ్గర నుంచి గుండె జబ్బు ఉన్నవాళ్ళకి గర్భం రావచ్చా, క్షయ జబ్బు ఉంటే బిడ్డ కూడా క్షయ జబ్బుతోనే పుట్టుతుందా? మధుమేహం ఉన్న తల్లికి గర్భం వస్తే ఏమవుతుంది? ఒంటికి నీరు వస్తే గుర్రపువాతమేనా? ఇలా అనుమానాలు భయాలు.

ఒక ప్రక్క గర్భిణి ఇటువంటి అనుమానాలు భయాలు గందరగోళ స్థితిలో ఉండగా మరొక ప్రక్క మాతృత్వంతో కృంగిపోయే దంపతులు మరికొందరు. సంతానం కలగలేదని సంతానస్తంభాలని కౌగలించుకునేవాళ్లు, బాబాగారిచ్చిన విభూదిని నుదుట అద్దుకుని కడుపు పండటానికి ఆశతో నిరీక్షించే దంపతులు ఇంకెందరో. గర్భం రాకపోవడానికి కారణాలు ఏమిటో తెలిస్తే మూఢనమ్మకాలతో గొడ్రాళ్లుగా మిగిలిపోరు. శాస్త్రీయ పద్ధతులలో చికిత్స చేయించుకుని మాతృత్వం మధురిమలని స్వంతం చేసుకుంటారు.

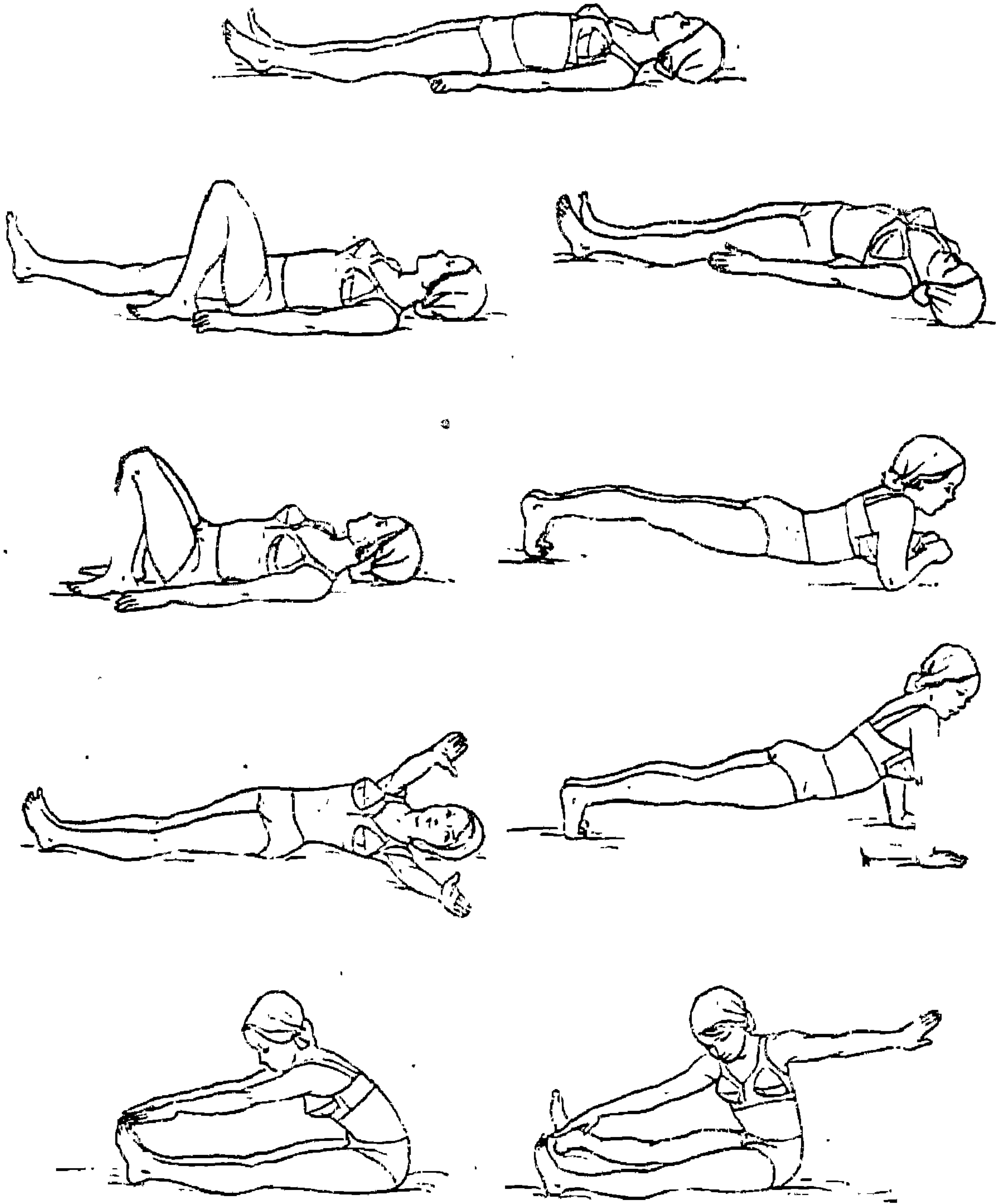
ఈ దృష్టితోనే "గర్భధారణ - సుఖప్రసవం" పుస్తకం రచించడమైనది. పాతకాలానికి, పాతభావాలకి ప్రతినిధిగా సుబ్బాయమ్మగారు, విజ్ఞాన విషయాలని ఆకళింపు చేసుకుని శాస్త్రీయ దృష్టితో ఆలోచించే ఆధునిక యువతిగా దీప్తి, అటు పాతకాలానికి ఇటు వర్తమానానికి వారధిగా కౌసల్యాదేవి పాత్రలతో గర్భధారణ, సుఖప్రసవంకి సంబంధించిన మూఢనమ్మకాలని, అపోహలని ఎత్తిచూపిస్తూ ఆధునిక విజ్ఞానం బాట ఏమిటో వివరిస్తూ ఈ రచన చేశాను. సైన్సు విషయాలని ఈ రకంగా వివరిస్తే ఆసక్తిదాయకంగా ఉంటుందని భావించాను.

ప్రతి ఇంటికి ఈ గ్రంథం చేరాలని ప్రతీ వివాహిత స్త్రీ ఈ గ్రంథం చదవాలనీ నా ఆకాంక్ష. విషయం తెలియనపుడు ఎన్నో భయాలు, ఆందోళనలు. గర్భధారణ - సుఖప్రసవంకి సంబంధించిన ఈ పుస్తకం సరైన అవగాహన కలిగించి హాయిని, శాంతిని కలిగించగలదని ఆశిస్తున్నాను.

మీ

సమరం





బాలింతరాలు చేయవలసిన వ్యాయామం

ఈ క్రింది పటంలో చూపించిన విధంగా బాలింతరాలు వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాయామం వల్ల పొట్ట కండరాలు పటిష్టమవుతాయి. పొట్టకి క్రొవ్వు చేరదు. నడుము కండరాలు బలంగా తయారవుతాయి. నడుము నొప్పి రాదు. బాలింతరాలు రోజూ ఉదయం 15, 20 నిముషాలు సాయంత్రం 15, 20 నిముషాలు వ్యాయామం చేయాలి.

కాన్పు ఎప్పుడు అవుతుందో తెలిపే పట్టిక

గర్భిణీ తాను చివరిసారి ఏ నెల ఏ తారీఖు బహిష్టు అయిందో గుర్తు ఉంచుకుని ఈ పట్టిలో ఆ నెల ఆ తారీఖు చూస్తే సరిగ్గా దాని క్రింది వరుసలో కాన్పు ఏ తారీఖు, ఏ నెల అవుతుందో కనబడుతుంది. ఆ తారీఖుకి ఒక వారం ముందుగాని, వారం తరువాతగాని కాన్పు అవవచ్చు కూడా.

Jan.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Oct.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	(1	2	3	4	5	6	7	Nov.
Feb.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Nov.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	(1	2	3	4	5				Dec.
Mar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Dec.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	(1	2	3	4	5	Jan.
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Jan.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	(1	2	3	4		Feb.
May	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Feb.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	(1	2	3	4	5	6	7	Mar.
June	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Mar.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	(1	2	3	4	5	6		April
July	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
April	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	(1	2	3	4	5	6	7	May
Aug.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
May	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	(1	2	3	4	5	6	7	June
Sept.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
June	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	(1	2	3	4	5	6	7		July
Oct.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
July	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	(1	2	3	4	5	6	7	Aug.
Nov.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Aug.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	(1	2	3	4	5	6		Sept.
Dec.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Sept.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

ఇందులో........

1. మాతృత్వం ఒక తీయని అనుభూతి

"అమ్మడూ త్వరగా తెములు. త్వరగా వెళ్ళివచ్చేద్దాం" అంది సుబ్బాయమ్మగారు.

"ఎక్కడికి" అడిగింది దీప్తి.

"బాబాగారి దగ్గరికి"

"బాబాగారి దగ్గరికా! ఎందుకు?" కాస్త విసుగు కనిపించింది దీప్తి మాటల్లో.

"బాబాగారు పండు ఇస్తారమ్మా. తెచ్చుకుందువు" అంది సుబ్బాయమ్మ ఎంతో లాలనగా.

"పండా?" ఆశ్చర్యంగా అంది దీప్తి.

"అవును అమ్మడూ. నీవా పండు తింటే నీ కడుపు త్వరగా పండుతుంది." అంది సుబ్బాయమ్మగారు. ఆమె మాటల్లో అప్పుడే ఓ పండంటి మనవడిని ఎత్తుకున్నంత ఆనందం కనబడింది.

కాని దీప్తికి అమ్మమ్మ మాటలు రుచించలేదు.

"చాల్లే అమ్మమ్మా. ఆ పిచ్చి మాటలు నాకు చెప్పకు. పండు తింటేనూ, పువ్వు పెట్టుకుంటేనూ పిల్లలు పుడతారా? నేనేమీ బాబాగారి దగ్గరికి రాను. పండు తెచ్చుకోను" నిక్కచ్చిగా అనేసింది దీప్తి. తిరిగి కాస్త తమాయించుకొని "కావాలంటే మరొకసారి డాక్టరు దగ్గరికి వెళదామంటే వస్తాను" అంది దీప్తి ఆవేశాన్ని అణచుకుంటూ.

"డాక్టరు దగ్గరికి ఎలాగూ వెళతావు. ఒకసారి బాబాగారి దగ్గరికి వెళ్ళొస్తే ఏంపోయింది" అంది ప్రక్కనే ఉన్న అమ్మ కాస్త కోపంగా.

"ఏమిటమ్మా నీవుకూడా అలాగ మాట్లాడతావు. అమ్మమ్మ అందంటే పాతకాలపు మనిషి కనుక పాతమాటలు మాట్లాడిందని అనుకో

వచ్చు. నీవు అనడం బాగుండలేదు. ఎంతయినా చెప్పు నాకిలాంటివి ఏ మాత్రం ఇష్టంలేదు" అంది దీప్తి ఎంతో స్పష్టంగా.

"ఏమా మొండితనం" అంది తల్లి కాస్త కటువుగా.

"మొండితనం కాదమ్మా. డాక్టరుగారు నన్ను పరీక్ష చేసి ఏం చెప్పారో నీకు తెలుసుకదా. నాలో అండం విడుదల లేదనీ, అందుకనే గర్భం రాలేదనీ అన్నారుకదా. అండం విడుదలకోసం మందులుకూడా రాసిచ్చారుకదా. ఇక అలాంటప్పుడు బాబాగారు ఏం చేస్తారు? నీవే చెప్పు. అసలు మంత్రించిన పళ్ళతోనూ, విభూదితోనూ గర్భం రావడం ఒట్టిది" అంది దీప్తి. అసలే సెక్స్‌సైన్స్, సైన్స్‌సైన్స్ బాగా ఆకళింపు చేసుకుందేమో– పాత భావాలమీద తిరుగుబాటు కనబడింది.

"దీప్తీ, నీ మాటలు కాదనను. కాని ఆడపిల్లకి కడుపు పండాలని, ఒక పండంటి బిడ్డ త్వరగా పుట్టాలని ఆరాటం పెద్దవాళ్ళమయిన మాకు వుంటుంది కదా. మా ఆరాటంలో కొంత ఛాందసం ఉండవచ్చు. ఏంచేద్దాం" అంది తల్లి కాస్త దిగొచ్చి.

నిజమే మరి, మాతృత్వం ఒక తీయని అనుభూతి. ఆ తీయని అనుభూతి కోసం ఆరాటం ఆ ఒక్క స్త్రీలోనే కాకుండా అమ్మ, అమ్మమ్మ, నాయనమ్మల్లోకూడా కనబడుతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ ఆరాటం ఎంత గుడ్డిగా ఉంటుందంటే పిల్లలు కలగకపోవడానికి లోపం కేవలం స్త్రీలోనే వుంటుందనుకొని స్త్రీనే అన్నిరకాల పరీక్షలకి గురిచేస్తారు. కాని పిల్లలు కలగకపోవటానికి మూడింట ఒక వంతు స్త్రీ కారణమైతే, మరొకవంతు పురుషుడు కారణం. అలాగే మరొకవంతు దంపతులిద్దరిలోనూ ఉండే లోపం కారణం. అందుకని పిల్లలు కలగనప్పుడు దంపతులిద్దరినీ పూర్తిగా పరీక్ష చేయాలి. స్త్రీలో లోపం కనపడింది కదా అని పురుషుడిని వదిలేస్తే అతనిలోకూడా లోపం ఉండవచ్చు.

పెళ్లి అయిన తరువాత ఎంత కాలానికి గర్భం వస్తుంది ?

సాధారణంగా పెళ్ళి అయి చక్కగా కాపురం చేసుకుంటున్న స్త్రీకి 6–7 మాసాల్లో గర్భం వస్తుంది. ఆ రకంగా ప్రతి ఐదుగురి స్త్రీలలో నలుగురు స్త్రీలకి పెళ్లి అయిన సంవత్సరంలోగా గర్భం రావడం జరుగుతుంది. పెళ్లి అయి దంపతులిద్దరూ చక్కగా కలిసి ఉంటున్నా రెండేళ్ళు నిండినా గర్భం రానపుడు తప్పకుండా సంతానంకోసం పరీక్షలుచేయించుకోవాలి.

గర్భం రాకపోవడానికి కారణాలు

గర్భంరాని స్త్రీని అన్నిరకాల పరీక్షలకి గురిచేయడానికి ముందు భర్త వీర్యంలో వీర్యకణాలు ఉన్నాయో లేవో పరీక్షచేయడం అవసరం. భర్త వీర్యంలో ఎటువంటి లోపం లేనప్పుడు స్త్రీలోని లోపం తెలుసుకోవడానికి క్షుణ్ణంగా పరీక్ష చేయడం అవసరం.

వీర్యకణాలు పయనించడానికి వీలులేనంత సన్నగా గర్భాశయ మార్గం ఉండటమో, గర్భాశయం అతి చిన్నదిగా ఉండటమో, గర్భాశయం ముందుకి వెనుకకి మెలితిరిగి ఉండటమో, అండవాహికలు మూసుకుని ఉండటమో స్త్రీకి గర్భం రాకపోవడానికి ముఖ్య కారణాలు.

కొందరిలో అండమే విడుదలకాదు. లేదా అండాన్ని తయారుచేసే అండాశయాలు పిట్యూటరీ గ్రంథినుండి తగిన ఉత్తేజం లభించక అండం తయారుకాదు.

కొందరు స్త్రీలకి క్షయవ్యాధి వచ్చినపుడు గర్భకోశం దగ్గరకూడా వ్యాధిక్రిములు సోకి అండవాహికలు మూసుకుపోతాయి. ఇంకొందరికి అయితే మామూలు వ్యాధిక్రిములే గర్భకోశంలోకి చేరో, ఆ ప్రక్కనచేరో

చీముగడ్డలని తయారుచేస్తాయి. తరువాత ఆ చీముగడ్డలు పోయినా అండ వాహికలు మాత్రం శాశ్వతంగా మూసుకొనిపోతాయి.

అరుదుగా కొందరికి గర్భాశయంలో కొయ్యకండలు ఉండి గర్భం రాకుండా పోతుంది.

గర్భం రావడానికి సరైన వయస్సు

సాధారణంగా 18-25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సుగల స్త్రీలు తేలికగానూ, త్వరగానూ గర్భధారణ పొందుతారు. 35 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలో గర్భధారణ అంత త్వరగా జరగదు. 40 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలలో గర్భధారణ అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఇక ముట్లు పూర్తిగా ఎండిపోయిన తరువాత గర్భం వచ్చే అవకాశమే లేదు.

మాతృత్వం ఓ తీయని అనుభూతి. దానిని సరైన వయస్సులో సరైన సమయంలో పొందడంలోనే దంపతుల విజ్ఞత ఉంది.

2. కాన్పుకోసం ఆరాటుండుంటే చాలదు కరెక్టుగా కాన్పు జరగాలి

"ఆ దేముడికేం పోయిందో, ఇంకో బిడ్డని ప్రసాదిస్తే ఎంత తృప్తిగా ఉండేదో" అంది సుబ్బాయమ్మ.

"ఎవరి గురించి నీవనేది!" అడిగింది దీప్తి.

"అదేనే, లలిత లేదూ. దానికి ఒక పాపపుట్టి పదిసంవత్సరాలైంది. పాప పుట్టిన తరువాత దానికి మళ్ళీ కడుపురాలేదు. కావలసినంత ఆస్తి ఉంది. ఏం లాభం- సంతానభాగ్యం లేదు" అంది సుబ్బాయమ్మ.

"అందులో అంతుపట్టని విషయం ఏముంది? ఏకపుత్ర వంధ్యత్వం ఎందరికో కలుగుతుంది" అంది దీప్తి.

"అదేనే నేను అనేది. ఆ భగవంతుడు మరొక బిడ్డనికూడా ప్రసాదిస్తే ఏం పోయిందని" అంది సుబ్బాయమ్మ లలితమీద ఎంతో జాలితో.

ఒక బిడ్డ తరువాత మరొక బిడ్డ పుట్టకపోవడ మెందుకని ?

"సరేలే అమ్మమ్మా. ఇదేదో నీవు భగవంతుని దయలేకపోవడం వల్ల అనుకుంటున్నావు. కాని ఇలాంటి వాళ్ళ గురించి డాక్టర్ ఏం చెప్పారో తెలుసా? కాన్పు అయినప్పుడు కొందరిలో వ్యాధి క్రిములు గర్భాశయంలోకీ, అండం ప్రయాణించే ట్యూబుల్లోకీ ప్రవేశిస్తాయి. ఇలా వ్యాధి క్రిములు ప్రవేశించినప్పుడు అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు వాచుతాయి. కొందరిలో వాపు ఏ ఇబ్బంది కలిగించకుండా తగ్గిపోతే, మరికొందరిలో ఆ ట్యూబులు శాశ్వతంగా మూసుకుపోతాయి. అలా మూసుకుని పోయిన వారిలో ఇక మళ్ళీ గర్భం రావడం ఉండదు. ఎవరిలో ఇలా జరుగుతుందో, ఎవరిలో జరగదో చెప్పడం కుదరదు. అందుకనే డాక్టరు ఏం చెప్పారో తెలుసా. కాన్పు చాలా శుభ్రంగా చేయాలి. కాన్పు తరువాత శుభ్రమైన దుస్తులు వేసుకోవాలి. కేర్‌ఫ్రీ లాంటి శుభ్రమైన డైపర్స్ వాడాలిగాని, డైపర్స్‌గా గుడ్డలు వాడకూడదు. కాన్పు అయిన తరువాత పొత్తి కడుపులో నొప్పి వస్తున్నా, కాస్త జ్వరంవస్తున్నా, మైల వాసన వేస్తున్నా అవన్నీ బాలింతరాలుకి సహజమేలే అని ఊరుకోకూడదు. డాక్టరుకి చూపించుకుని వెంటనే పెన్సిలిన్, యాంపిసిలిన్ వంటి మందులు వాడాలి. అలా వాడినట్లయితే వ్యాధి క్రిములవల్ల ట్యూబులు మూసుకుని పోవడం ఉండదు" అని దీప్తి తాను తెలుసుకున్నదంతా చెప్పింది.

"భలే విషయం చెప్పావు దీప్తి. అదంతా ఆసుపత్రిలో కాన్పు

అయిన వాళ్ళ సంగతి. ఎందరు ఇళ్ళ దగ్గర పురుళ్ళు పోసుకోవడంలేదు. పదేసిమంది పిల్లల్ని కనడంలేదు" అంది సుబ్బాయమ్మ తన మనవరాలి మాటని చాలా తేలికగా కొట్టేస్తూ.

ఇంటి దగ్గర కాన్పులు మంచిదికాదు

"సరేలే అమ్మమ్మా. నీకు ఇంటి దగ్గర ముసలమ్మలు, నాటు మంత్రసానులు చేసిన కాన్పులవల్ల ఎంతమందికి ఎన్నిరకాల బాధలు కలిగాయో, ఎంతమందికి తిరిగి సంతానం కలగకుండా అయిపోయిందో నీ దృష్టికి వచ్చినట్లులేదు" అంది దీప్తి.

డాక్టర్ చెప్పిన ఓ సంఘటన గుర్తు చేసుకుంటూ దీప్తి—"అమ్మమ్మా నీకొక విషయం చెప్పనా. వెంకటలక్ష్మి అనే ఒకావిడ తన కూతురు శకుంతలని మొదటి కాన్పు కోసం పుట్టింటికి తీసుకుని వచ్చింది. పురిటికి పుట్టింటికి వచ్చిన శకుంతలకి కొద్ది రోజుల్లోనే కాన్పు నొప్పులు మొదలైనాయి. వెంకటలక్ష్మి పిలవగా దగ్గరలోనే ఉన్న నాటు మంత్రసాని మంగమ్మ వచ్చి గంట గంటకి బిడ్డ తల ఎంత క్రిందకి దిగిందోనని కాన్పు ద్వారంలోకి వేళ్ళుపెట్టి పరీక్ష చేయనారంభించింది. చివరికి ఎలాగయితేనేం మంగమ్మ మగపిల్లవాడిని బయటకు లాగిపడేసింది. కాన్పు అయితే అయిపోయిందిగాని రెండు మూడు రోజులు గడిచేసరికి బాగా జ్వరం, పొత్తికడుపులో నొప్పి మొదలైనాయి. మొదట్లో వెంకటలక్ష్మి బాలింతరాలికి జ్వరం, తలనొప్పి మామూలేనని కూతురుకి నచ్చచెప్పింది. నాటు మంత్రసాని మంగమ్మ కూడా 'బాలింతరాలుకి పచ్చి ఒళ్ళు కదా. ఈ బాధలన్నీ మామూలే' అని వెంకటలక్ష్మి మాటలకి వంత పలికింది. కాని బాధ మరీ ఎక్కువ అవడంతో ఈ నాటు మంత్రసాని మంగమ్మ తన మిడిమిడి జ్ఞానంతో అప్పుడప్పుడు ఒక పెన్సిలిన్ బిళ్ళ, ఎపిసి బిళ్ళ వేస్తూవచ్చింది. నిదానంగా కొన్ని రోజులకి కడుపునొప్పి, జ్వరం తగ్గిపోయాయి. శకుం

తలకి కాన్పు అయి ఐదు సంవత్సరాలైనా మళ్ళీ కడుపు రాకపోవడంతో ఇక ఏం చేయాలో తోచక వెంకటలక్ష్మి తన కూతురిని డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకుని వెళ్ళింది. డాక్టరు అన్ని రకాల పరీక్షలు చేసి చివరికి శకుంతలకు రెండు అండవాహికలు మూసుకుని పోయాయని, అందువల్లే తిరిగి గర్భం రావడానికి కుదరలేదని చెప్పారు. చూశావా అమ్మమ్మా, కాన్పు సమయమప్పుడు మంత్రసాని శుభ్రమైన పద్ధతులు అవలంబించకుండా ఇష్టం వచ్చినట్లు చేతులు పెట్టడం చేస్తే బాక్టీరియా క్రిములు లోపలికి చేరి అండవాహికలు వాచేటట్లు చేశాయి. ఒక్కొక్కసారి చీము గడ్డలు కూడా తయారవుతాయి. ఏదైతేనేం కాన్పు సమయంలో అశుభ్రతవల్ల స్త్రీలలో వంధ్యత్వం ఏర్పడుతుంది. కాన్పు శుభ్రంగా చేయడం, అవసరంబట్టి పెన్సిలిన్, యాంపిసిలిన్ వంటి మందులు వాడటం చేస్తే మళ్ళీ మళ్ళీ సంతానం కలగడానికి ఇబ్బంది కలగదు" అని తాను విన్నదంతా దీప్తి తన అమ్మమ్మకి చెప్పేసింది.

దీప్తి చెప్పింది నిజమే. కొందరు స్త్రీలకి కాన్పు సమయంలో అశుభ్రతవల్ల ఏకపుత్ర వంధ్యత్వం కలిగితే, మరికొందరు స్త్రీలకి మొదటిసారి గర్భం వచ్చినప్పుడు కొన్ని కారణాలవల్ల గర్భస్రావం చేయించుకుంటే కూడా అండవాహికలు మూసుకుని పోయి మళ్ళీ గర్భం రాకుండా అయిపోవచ్చు. ముఖ్యంగా శిక్షణ పొందిన డాక్టరు చేత కాకుండా నాటు మంత్రసానుల చేతనో, మరొకరి చేతనో గర్భస్రావం చేయించుకున్నప్పుడు ఇటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.

అబార్షను కలిగించే వంధ్యత్వం

కొందరు స్త్రీలకి అబార్షన్ అయినప్పుడు కూడా మళ్ళీ గర్భం రాకపోవచ్చు. దీనికంతటికీ కారణం ఆయా సందర్భాలలో వ్యాధిక్రిములు అండవాహికలకి చేరి అండవాహికలని మూసివేయడమే. అందువల్ల అబా

ర్షన్ చేయించుకున్నా, అబార్షన్ దానికంతటకదే అయిపోయినా తేలికగా తీసుకోకుండా తగిన యాంటిబయాటిక్స్ ముందు నుంచీ వాడటం, శుభ్రత పాటించడం అవసరం. అలా శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే శాశ్వతంగా గొడ్రాలుగా తయారయ్యే అవకాశం ఉంది.

కొందరికి ఎపెండిసైటిస్ వచ్చినప్పుడు వెంటనే దానికి చికిత్స పొందకపోతే అక్కడ చీముగడ్డ తయారై, ఆ చీముకి సంబంధించిన క్రిములు అండవాహికలకి చేరి అవి మూసుకునిపోయే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఇతరత్రా పొత్తికడుపు దగ్గర చీము చేరి అండవాహికలు మూసుకునిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులు సంక్రమిస్తే కూడా అండవాహికలు మూసుకుపోతాయి.

యోని మార్గంలో ఇతరత్రా వ్యాధిక్రిములు చేరి మైల వాసన అనిపించినా అండవాహికలు మూసుకునిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అందుకని జననేంద్రియాల శుభ్రత చాలా అవసరం. మామూలుగా కూడా బుతుస్రావం అప్పుడు డైపర్స్‌గా పాతగుడ్డలు, మురికిగుడ్డలు కాకుండా కేర్‌ఫ్రీ వాడటమో, శుభ్రంగా ఉడకబెట్టిన గుడ్డలు వాడటమో చేయాలి.

3. సంసారం చేస్తే చాలదు సమయం తెలియాలి

"పాపం, నళిని" అంది సుబ్బాయమ్మ.

"ఏం అమ్మమ్మా, నళినిమీద అంత జాలి కలిగింది" అడిగింది మనుమరాలు దీప్తి ఎంతో ఆసక్తితో.

"నళినిని చూస్తూవుంటే నిజంగా నాకెంతో బాధ కలుగుతుంది.

అతనిమీద మనస్సుపడి పెళ్ళి చేసుకుంది. కాని ఏం లాభం అతను ఇంటిపట్టున ఎప్పుడూ ఉండడాయె. నళిని అయినా ఏం చేస్తుంది. అతని ఉద్యోగం అటువంటిది. ఎప్పుడూ ఊళ్ళమీద పడి తిరగాలాయె. నెలకి నాలుగురోజులైనా ఇంటిపట్టున ఉండటానికి కుదరదు. కనీసం నళిని కడుపుకాస్తే ఆ బిడ్డతోనైనా హాయిగా టైం గడిచిపోతుంది. తనకి అదీ జరగలేదాయె. పెళ్ళి అయి సంవత్సరంనర్న అయింది. ఇంతవరకు నెల తప్పే ఛాయలే కనబడటంలేదు. నళినిలో ఏం లోపం ఉందో ఏమిటో" అని అమ్మమ్మ దీప్తి ముఖంలోకి చూసింది. తాను ఇదివరకెప్పుడూ సంతానం కలగకపోవడానికి దేవునికి దయలేదేమో, అదృష్టం లేదేమో అంటే దీప్తి ఊరుకునేది కాదు. ఇవాళ తానే నళినికి సంతానం కలగక పోవటానికి లోపం ఏముందో అంటే దీప్తి సంతోషిస్తుందని అనుకుంది.

కాని దీప్తి "లోపమా! ఏమీకాదు. అసలు వారిద్దరూ సంతానం కలగడానికి కావలసిన రోజుల్లో కలిసి ఉండటానికి అవకాశం ఉంటేకదా. నళిని భర్త ఊళ్లు పట్టుకొని ఊరేగుతుంటే గర్భం ఎక్కడనుంచి వస్తుంది" అంది దీప్తి ఎంతో సైంటిఫిక్‌గా.

అండం విడుదల గురించి, గర్భం రావడం గురించి శాస్త్రీయంగా దీప్తి ఇచ్చిన వివరణ విన్న సుబ్బాయమ్మగారు 'ఔరా ఇంత విశేషం ఉందా' అని ఆశ్చర్యపోయింది.

గర్భధారణ విజ్ఞానం

అవును. గర్భధారణకి కేవలం స్త్రీ పురుషుల దాంపత్య సంబంధాలలో వారికి కుదిరినప్పుడు పాల్గొంటే సరిపోదు. స్త్రీలో అండం నెలకి

ఒకసారే విడుదల అవుతుంది. అలా విడుదలైన అండానికి పురుషుని బీజ కణంతో కలిసి పిండంగా మారే శక్తి కేవలం 24 గంటలు మాత్రమే ఉంటుంది. కొందరు శాస్త్రజ్ఞుల పరిశీలన ప్రకారమైతే అండానికి వీర్య కణంతో కలిసి పిండంగా మారే శక్తి 12 గంటలే ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు ఆ కాస్త వ్యవధిలో దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొన్నప్పుడు అన్నీ సక్రమంగా ఉన్నా గర్భం రావడం వుండదు. అయితే ఒకసారి జననేంద్రియాలలో స్ఖలింపబడిన వీర్యకణాలకి 24 గంటలపాటు అండంతో కలయికపొందే సామర్థ్యం ఉంటుంది. అందుకని రోజూ దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనేవారికి గర్భం రావడానికి ఇబ్బంది ఉండదు. జననేంద్రియాలలో స్ఖలింపబడిన వీర్యకణాలు రెండుమూడురోజులు సజీవంగా వున్నప్పటికీ అండంతో కలిసి పిండంగా మారే చక్కని సామర్థ్యం 24 గంటల పాటు తప్పక ఉంటుంది.

ఈ విషయం ఇలా ఉండగా అసలు స్త్రీలో అండం ఎప్పుడు విడుదల అవుతుందో తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. స్త్రీ బహిష్టు అయినరోజునుంచి తిరిగి బహిష్టుస్రావం కనబడటానికి 28 రోజులు పడుతుంది. దీనినే ఋతుమాసం అంటారు. ఈ ఋతుమాసానికి మామూలు కేలండర్‌లోని మాసానికీ సంబంధంలేదు.

ఎవరికి ఎప్పుడు గర్భం వస్తుంది ?

ఈవిధంగా 28 రోజులు ఋతుమాసం సక్రమంగా ఉన్న స్త్రీలలో సరిగ్గా ఋతుమాసం మధ్యలో అంటే 14వ రోజున అండం విడుదల అవుతుంది. అంటే బహిష్టు అయిన రోజున ఒకటవ రోజుగా లెక్కకట్టి లెక్క మొదలుపెడితే ఆరోజునుంచి 14వ రోజునుంచి అండం విడుదల అవుతుంది. అయితే అందరు స్త్రీలు 28 రోజులకే బహిష్టుకారు. కొందరు స్త్రీలు

ప్రతీ 28 రోజులకి బహిష్టయితే మరికొందరు ప్రతీ 30 రోజులకీ, ఇంకొందరు 35 రోజులకీ, 40 రోజులకీ విధిగా అవుతూ ఉంటారు. ఇలా ఋతుమాసం తేడా వున్న స్త్రీలలో ముందు చెప్పుకున్న విధంగా బహిష్టు స్రావం కనపడిన 14వ రోజునో లేదా నెల మధ్యనో అండం విడుదల ఉండదు. అందుకని ఇటువంటి వారినందరినీ పరిశీలించిన తరువాత తేలిన విషయం ఏమిటంటే బహిష్టుస్రావం 28 రోజులకి అయ్యేవారు అయినా, 30 రోజులకీ, 35 రోజులకీ, 40 రోజులకి అయ్యేవారు అయినా వీరందరిలో అండం విడుదల బహిష్టుస్రావం కనబడటానికి 14 రోజులు ముందు అవుతుంది. అందుకని 28 రోజులకి బహిష్టు అయ్యే స్త్రీలకి నెలమధ్యలో (14వ రోజున) అండం విడుదల కనబడితే, 30 రోజులకి అయ్యేవారికి బహిష్టుస్రావం కనబడిన 16వ రోజున, 35 రోజులకి అయ్యేవారికి 21వ రోజున, 40 రోజులకి అయ్యేవారికి 26వ రోజున అండం విడుదల వుంటుంది. అదే ప్రతి 21 రోజులకి బహిష్టు అయ్యే స్త్రీకి బహిష్టుస్రావం కనబడిన 7వరోజున అండం విడుదల అవుతుంది.

నియమిత వ్యవధిలో నెలనెలా బహిష్టు అయ్యే స్త్రీలలోనే పైన వివరించిన విధంగా అండం విడుదల ఉంటుంది. కాని నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టులు రానివాళ్ళలో అండం విడుదలకూడా సక్రమంగా ఉండదు. నెలలో ఎప్పుడయినా అండం విడుదల ఉండవచ్చు. అలాగే సక్రమంగా నెలనెలా బహిష్టులు వచ్చే స్త్రీలలోకూడా ఒక్కొక్కసారి అండం విడుదల రెండురోజులు ముందుగాని, వెనుకగాని ఉండవచ్చు. అరుదుగా ఇంకా ముందూ వెనుకా ఉండవచ్చు. అయితే సక్రమంగా బహిష్టులు అయ్యే స్త్రీలలో అండం విడుదల చాలావరకు సక్రమంగా ఉంటుంది కనుక. సంతానం కోరుకునే దంపతులు అండం విడుదలయ్యే దినాల్లో క్రమం తప్పకుండా దాంపత్యంలో పాల్గొనాలి.

4. వంశోద్ధారకుడు పుట్టాడని సంతోషిస్తే చాలదు అవయవాల తీరుని చూడాలి !

"సుశీల ఎంత పిచ్చిదో!" అంది సుబ్బాయమ్మ.

"ఎందుకని?" అంది దీప్తి తల్లి కౌసల్యాదేవి.

"తన కూతురుకి వచ్చిన ఎంతో చక్కని సంబంధాన్ని ఎవరో ఏదో చెప్పారని వదిలేసుకుందికదా."

"అవును ఆ అబ్బాయికి చిన్నప్పుడు బీర్జాలు పైకి ఉన్నాయని ఆపరేషను చేశారట కదా. చిన్నతనంలోనే అక్కడ ఆపరేషను చేయవలసి వచ్చిందంటే అతను అమ్మాయిని ఎంత సుఖపెట్టగలడో, సంతానవంతుడు ఎంత కాగలడో ఎవరికైనా అనుమానం కలుగక మానదు" అంది కౌశల్యాదేవి సుశీల అనుమానాన్ని సమర్థిస్తూ.

"మరి ఇప్పుడు చూడు. ఆ అబ్బాయి ఇద్దరు పిల్లలకు తండ్రి. చక్కని ఉద్యోగం, ఎందుకూ లోపంలేని జీవితం. అర్థంలేని భయంతో పిల్లకి ఆ అదృష్టం లేకుండా చేసింది. అవున్లే, దేనికైనా చేసి పుట్టాలి" అంది సుబ్బాయమ్మ తన సహజధోరణిలో.

మగపిల్లల్లో వచ్చే బీర్జాలవాపు తెచ్చే ముప్పు

సుబ్బాయమ్మ మాటలు విన్న తర్వాత కౌసల్యాదేవి కాస్త ఆలోచనలో పడింది. అదే సమయంలో ఒకనాడు తన తమ్ముని విషయంలో డాక్టరు అన్న ఓ సంగతి మనసులో మెదిలింది. 18–20 సంవత్సరాల

వయస్సులో ఒకేసారి తనకీ, తన సోదరునికీ గవద బిళ్ళలు వచ్చాయి. తనకీ గవదబిళ్ళలు వచ్చి చంపలు రెండు ప్రక్కలా బాగా వాచిపోయాయి. సోదరునికి చంపల వాపు తక్కువే అయినా బీర్జాలుకూడా వాచి చాలా బాధపడ్డాడు. ఫ్యామిలీ డాక్టరు పరీక్ష చేసి తనకి ఏమీ ఫరవాలేదుగానీ సోదరునికి గవదబిళ్ళలవల్ల బీర్జాలవాపుకూడా రావడం అంత మంచిదికాదు అన్నాడు. డాక్టరు తనమీదకంటే తన సోదరునిమీదే ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టారు. అప్పుడు ఎందుకలా జాగ్రత్తపడ్డాడో అర్థం కాలేదు. తరువాత సోదరునికి సంతానం కలిగిన తరువాత తెలిసింది. అన్నయ్య ఎంతో ఆనందపడిపోతూ వుంటే తాను అడిగింది 'ఎందుకంత ఆనందము' అని. అప్పుడు అన్నయ్య చెప్పాడు. గవదలు వచ్చినప్పుడు డాక్టరు ఏం అన్నాడో!

నిజమే, ఆ ఆనాడు అన్నయ్య గురించి డాక్టరు అంత శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే అన్నయ్యకి ఈనాడు తండ్రి అయ్యే అదృష్టం వుండేది కాదేమో! అదేవిధంగా సుశీల తన కొడుకు విషయంలో చిన్నప్పుడే ఆపరేషను చేయించి సరిచేయించకపోతే పిల్లలు కలిగేవారు కాదేమో!

అవును మరి, సంతానం కలగకపోవడానికి పురుషుల్లోని దోషాలు కూడా ముఖ్యమైనవే. అయితే కొన్ని దోషాలని ముందుగానే గుర్తించినట్లయితే వాటిని తేలికగా సరిదిద్దవచ్చు. అలా సరిదిద్దడంలో అశ్రద్ధ వహిస్తే శాశ్వతంగా వంధ్యత్వం ఏర్పడవచ్చు.

బీజకోశంలోకి దిగని వృషణాలు - వంధ్యత్వం

మామూలుగా వృషణాలు బీజకోశంలోకి దిగి వుంటాయి. కొందరు మగపిల్లలకి మాత్రం వృషణాలు బీజకోశంలోకి దిగకుండా పొత్తి కడుపులోనే వుంటాయి. ఇటువంటి కేసుల్లో పురుషాంగం క్రింద వుండే బీజ

కోశాన్ని చేతి వ్రేళ్ళతో పట్టుకుని చూస్తే అది ఖాళీగా కనబడుతుంది. అందులో వృషణాలు కనబడవు. పొత్తికడుపు దగ్గర నొక్కిచూస్తే మాత్రం అక్కడ రెండువైపులా వృషణాలు కనబడతాయి. ఇలాంటి కేసులని చిన్నతనంలోనే గుర్తించి అవసరం అయితే ఆపరేషను చేసి వృషణాలను బీజకోశంలోకి దింపాలి. అలా దింపకపోయినట్లయితే వాళ్ళల్లో పెద్ద అయిన తర్వాత వీర్యకణాల ఉత్పత్తి వుండవు వీర్యకణాల ఉత్పత్తి లేకపోతే గర్భధారణ జరగదు. కొందరు తల్లులు చిన్న పిల్లలకి ఆపరేషనేమిటి, పెద్దయ్యాక చూసుకోవచ్చని డాక్టరు ఇచ్చిన సలహాని పెడచెవిని పెడతారు. అది చాలా తప్పు ఆపరేషను చేసి పైకి ఉన్న వృషణాలని (టెస్టికల్స్‌ని) బీజకోశంలోకి (స్క్రోటల్ శాక్‌లోకి) దింపకపోతే నష్టం. అసలు వృషణాలు క్రిందికి దిగకుండా పైనే వుండిపోతే భవిష్యత్తులో వాటికి కేన్సర్ వచ్చే ప్రమాదంకూడా వుంది. ఈనాడు ప్రతీ గృహిణి విద్యావతి. ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుంటోంది. అందుకని తనకి కలిగిన సంతానం విషయంలో కూడా ముందుగానే అన్నీ సక్రమంగా ఉన్నాయో లేవో గమనించి చూడాలి. ఏమైనా తేడా వుంటే వెంటనే డాక్టరుని సంప్రదించాలి. అప్పుడే పిల్లల భవిష్యత్తుని భవ్యంగా తీర్చిదిద్దిన తల్లి అనిపించుకుంటుంది.

వృషణాలు క్రిందన లేకుండా పైన ఉంటే కలిగే నష్టం

వృషణాలకి ఎప్పుడూ శరీరం వేడికంటే తక్కువ వేడి వుండాలి. అవి బీజకోశంలోకి దిగి ఉన్నప్పుడే చల్లగాలిని పోసుకుని చల్లగా ఉంటాయి. వృషణాలు పొత్తికడుపులో ఉన్నదానికీ, బీజకోశంలో ఉన్న దానికీ దాదాపు 2 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ ఉష్ణం తేడా వుంటుంది. బీజ

కోశంలో వృషణాలు వున్నవారికి ఉష్ణం తక్కువ వుండి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి వుంటుంది. పొత్తికడుపులో వృషణాలు వుండడంవల్ల ఆ వేడికి వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేసే టిస్యూలు శాశ్వతంగా దెబ్బతినిపోతాయి. అందుకని వృషణాలు పొత్తికడుపు దగ్గర వుంటే చిన్నపుడే బీజకోశంలోకి చేరేటట్లు చేయాలి. పెద్దయిన తరువాత చూడవచ్చు అనుకుంటే అప్పటికే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి చేసే టిస్యూలు పాడైపోతాయి. ఇక అప్పుడు ఆపరేషను చేసినా ఫలితంలేదు.

గవద బిళ్ళలు కలిగించే వంధ్యత్వం

అదే విధంగా గవదబిళ్ళలు వచ్చినప్పుడు మగపిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా 14 సంవత్సరాలు దాటిన మగపిల్లల విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఎందుకంటే గవద బిళ్ళలు వచ్చినపుడు అదే సమయంలో నూటికి 25-50 మంది మగపిల్లల్లో వృషణాలు వాయడం, నొప్పి చేయడం వుంటాయి. అలా వృషణాలు వాచిన వారిలో వీర్యకణాలని ఉత్పత్తిచేసే టిస్యూలు(సెమెనెఫెరస్ ట్యూబ్యూల్స్) దెబ్బతినిపోతాయి. అయితే ఒక్కొక్కసారి గవదబిళ్ళలు కాకుండానే మరి కొన్ని ఇతర జ్వరాల్లోకూడా వృషణాలు వాచి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి శాశ్వతంగా దెబ్బతినిపోవడం కూడా వుంటుంది. అందుకని వృషణాలు వాయగానే ఉపశాంతికి ఏవేవో పట్టీలు వేయడం కాకుండా ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గడానికి వెంటనే మందులు వాడడం, వృషణాలవాపు త్వరగా తగ్గేటట్లు చూడడం అవసరం. అలా చేయని పక్షంలో వారికి సంతానం కలిగే అవకాశాలు సన్నగిల్లుతాయి.

5. మగువని మెప్పించే మగాడు కావచ్చు ... కాని ఓ బిడ్డకి తండ్రి కాలేక పోవచ్చు!

ఏంతో కాలానికి దీప్తి స్నేహితురాలు స్నేహ కనబడింది.

స్నేహ కనబడడంతో దీప్తి మనస్సు ఆనందంతో ఉరకలేసింది. చాలాకాలానికి ఇద్దరూ కలుసుకోవడంతో ఫుల్‌స్టాప్‌లు, కామాలు లేకుండా మాట్లాడేసుకున్నారు. కుశలకబుర్లు అడిగేసుకున్నారు. "సరేగాని స్నేహా నీకెందరు పిల్లలు" అని దీప్తి అడగడంతో స్నేహ మాటలకి ఒక క్షణ కాలంపాటు ఫుల్‌స్టాప్ పడిపోయింది.

"ఏం చెప్పను. డాక్టరేమో నాకు అన్ని పరీక్షలు చేసి నాలో ఏ లోపమూ లేదన్నారు. ఇక మా వారిని పరీక్ష చేయించుకోండి లేదా ఇద్దరం కలసి డాక్టర్ దగ్గరికి వెళదాం రండి అంటే నాలో ఏ లోపమూ లేదు. నేనెందుకు రావాలి అంటారు. పైగా మన దాంపత్యం పండువెన్నెల నిండు సముద్రంలా ఉప్పొంగుతూ వుంటే నాలో ఇంకేం లోపం అంటారు. ఇక అలాంటి వ్యక్తితో ఏం మాట్లాడను" అంది స్నేహ ఎంతో వ్యథగా.

"దాంపత్య జీవితం మధురాతి మధురంగా వుండవచ్చు. మీ వారి వీర్యంలో వీర్యకణాలు మాత్రం లేకపోవచ్చు. ఇక అటువంటప్పుడు తల్లి కావాలనే నీ కోరిక ఎలా తీరుతుంది?" అంది దీప్తి ఎంతో సైంటిఫిక్‌గా.

"ఆ మాత్రం నాకు తెలియకపోలేదు. మా వారిని అడగక మననూ లేదు. ఎక్కడో లేబరేటరీలో మా వారు వీర్యాన్ని పరీక్ష చేయించు

ఉన్నారట. వీర్యంలో వీర్యకణాలు ఉన్నాయని చెప్పారట. అంతే ఆమాట పట్టించుకొని నామాట వినిపించుకోవడం మానేశారు. ఆ రిపోర్టు కాగితం కూడా ఎక్కడో పారేశారు" అంది స్నేహ ఎంతో నిర్లిప్తంగా.

"అదికాదే స్నేహా. భర్త వీర్యంలో వీర్యకణాలు వుంటే సరిపోదు. తగినన్ని సంఖ్య వుండాలి. ఒకవేళ తగినన్ని సంఖ్య వున్నా వాటిలో జీవం వుండాలి. చైతన్యవంతంగా కదులుతూ వుండాలి" అంది దీప్తి.

దీప్తి అన్నది స్నేహకి వింతగా, కొత్తగా అనిపించింది. అయినా దీప్తి అన్నది నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజం. ఎలాగయినా దీప్తి ఈ విషయంలో అనుభవం గడించిన పేషంట్ కదా. గర్భం రాలేదని నలుగురు డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళడంతోనూ, వాళ్ళు చెప్పింది బాగా ఆకళింపు చేసుకోవడంతోను దీప్తి బాగా ఎడ్యుకేట్ అయిపోయింది.

గర్భం రావడానికి వీర్యకణాల సంఖ్య ముఖ్యమా ?

సాధారణంగా పురుషుడు స్ఖలించే వీర్యం 2 నుంచి 5 ఎం.ఎల్. వుంటుంది. అలా స్ఖలించిన ప్రతి ఒక మిల్లీలీటర్‌లోనూ 60 మిలియన్లు నుంచి 120 మిలియనుల వీర్యకణాలు వుంటాయి. చక్కని సంతాన సాఫల్యత కలిగి వున్న వీర్యంలో అన్ని వీర్యకణాలూ చక్కని కదలికని, చక్కని రూపాన్ని కలిగి వుంటాయి.

ఎవరిలోనయినా సరే వీర్యం 2 మిల్లీలీటర్లకి మించి వుండి అందులో ప్రతి ఒక మిల్లీ లీటరులోను 60 మిలియనులకి మించి వీర్యకణాలు వుండి 6–8 గంటలు తరువాత కూడా వాటిలో 40 శాతం వీర్యకణాలు చక్కని కదలిక ఉంటేనూ, మొత్తం వీర్యకణాల్లో 60 శాతం వీర్యకణాలు అసహజ రూపం లేకుండా వుండవలసిన రూపంలోవుంటేనూ ఆ వ్యక్తి వీర్యం మంచి గర్భధారణ సామర్థ్యం కలిగినదిగా పేర్కొనడం జరుగుతుంది.

లో కౌంట్! లో చాన్స్!

ఒకవేళ వీర్యరాశి 1-2 మిల్లీలీటర్లకి మించి వుండకపోతే ప్రతి ఒక మిల్లీలీటర్‌కి వీర్యకణాలు 30 మిలియన్లుగాని అంతకంటే ఇంకొద్దిగా మాత్రమే వుంటే, 6-8 గంటల తరువాత వీర్యంలో 30 శాతం మాత్రమే వీర్యకణాలు చైతన్యవంతంగా వుంటే, 50 శాతం వీర్యకణాలు అసాధారణ రూపం కలిగి వుంటే ఆ వ్యక్తి వీర్యం ఒక మాదిరి (మోడరేట్ ఫెర్టిలిటీ) గర్భధారణ సామర్థ్యం కలదానిగా చెప్పడం జరుగుతుంది.

వీర్యం ఒక మిల్లీలీటరు కంటే తక్కువ వుండి, ఒక మిల్లీలీటరుకి 10-30 మిలియన్లు వీర్యకణాలు వుండి 6-8 గంటలు గడిచిన తరువాత 30 శాతం కంటే తక్కువ వీర్యకణాలు చైతన్యం కలిగివుంటే, 50 శాతం కంటే ఎక్కువ అసాధారణ వీర్యకణాలు వుంటే ఆ వీర్యం చాలాతక్కువ గర్భధారణ శక్తి కలిగినదానిగా పేర్కొనడము జరుగుతుంది. ఇంతకంటే ఇంకా తక్కువ వుంటే ఆ వీర్యం వల్ల గర్భం వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ.

అందుకని సులువుగా గర్భం రావడానికి వీర్యం కనీసం 2 మిల్లీలీటర్లు వుండాలి. ఒక మిల్లీలీటరుకి కనీసం 60 మిలియనులు వీర్యకణాలు వుండాలి. అంతేకాకుండా వాటిల్లో 80-90 శాతం బాగా చైతన్యవంతముగా వుండాలి. అసాధారణ వీర్యకణాలు 20 శాతానికి మించి వుండకూడదు. ఈ విషయం తెలియక స్నేహ భర్తలాంటి వాళ్ళు వీర్యంలో వీర్యకణాలు వుంటే చాలు గర్భము వచ్చేస్తుందని అనుకుంటారు. అలాగే చక్కగా దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనగలిగితే ఇక తమలో ఏ లోపం లేదనుకుంటారు. దాంపత్య సంబంధాలలో శక్తివంతముగా పాల్గొనడానికి, వీర్యములో వీర్యకణములు లేకపోవడానికి సంబంధము లేదు.

కొందరికి పుట్టుకతోనే క్రోమోజోమ్స్‌లో అసాధారణ పరిస్థితివుండి

వీర్యకణాల ఉత్పత్తి వుండదు. మరికొందరు పురుషులలో గవదబిళ్ళలు రావడంవల్ల, విషజ్వరాలు రావడంవల్ల వృషణాలు వాచి శాశ్వతంగా వీర్య కణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతిని పోతుంది. వీరు దాంపత్య సంబంధాలలో సుఖ ప్రాప్తిని పొందుతున్నా సంతాన సాఫల్యత పొందలేకపోతారు. వృషణా లకి క్షయవ్యాధి, లెప్రసీ వచ్చినా, గనేరియా వచ్చినా, కంతులు ఏర్పడినా వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి లేకుండా పోతుంది. అలాగే వృషణాలు బీజకోశం లోకి దిగకుండా పొత్తికడుపుపైనే వుండిపోయినా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి వుండదు.

మద్యం, ధూమపానం చేసే ముప్పు

అతిగా పొగ త్రాగేవారిలో, మద్యం సేవించేవారిలో వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి తగ్గిపోయే ప్రమాదం వుంది. అందుకని తక్కువ వీర్యకణాలు వున్నవారు సిగరెట్లు త్రాగడం, మద్యం సేవించడం మానివేయాలి. బాయి లర్ల దగ్గర, బొగ్గుతో నడిచే రైలు ఇంజన్లు దగ్గర పనిచేసేవారికి తాత్కా లికంగానైనా వీర్యకణంలో ఉత్పత్తి తగ్గిపోయే అవకాశం వుంది. ఇటు వంటివారు తమకి వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువ వుండి తండ్రులు కావడం లేదని తెలుసుకున్నప్పుడు ఆ ఉద్యోగాన్ని మార్చుకోవడం అవసరం.

వేరికోసీల్ ఉంటే గర్భం రావటం కష్టం !

కొందరికి బీజకోశంలో రక్తనాళాలు ఉబ్బి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి బాగా తగ్గిపోతుంది. బీజకోశంలో రక్తనాళాలు ఉబ్బడాన్ని వేరికోసీల్ అంటారు. వేరికోసీల్ పరిస్థితి వుందని తేలినప్పుడు, వీర్యంలో వీర్య కణాల సంఖ్య తక్కువ ఉన్నప్పుడు ఆపరేషన్ చేసి ఉబ్బిన ఆ రక్తనాళా లని తీసివేయాలి.

కొందరికి తాత్కాలికంగా వీర్యకణాలు సంఖ్య తగ్గవచ్చు. అలా

తగ్గడానికి అనేక కారణాలు వున్నాయి. ఇటువంటి వాళ్ళు మంచి పోష కాహారం తీసుకోవడం, వేన్నీళ్ళు కాకుండా చన్నీళ్ళు స్నానం చేయడం, వృషణాలకి చల్ల నిగాలి తగిలేట్లు నూలు దుస్తులు వేసుకోవడం, టెరిలిన్— నైలాన్ డ్రాయర్లు మానివేయడం చేయాలి. అలా చేస్తే కొద్దినెలల్లో వీర్య కణాల సంఖ్య తిరిగి మామూలు స్థితికి రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు వున్నాయి.

వీర్యంలో వీర్యకణాలు లేని పురుషులు - తెలుసు కోవలసిన విషయాలు

కొందరికి వీర్యాన్ని పరీక్ష చేసినప్పుడు అందులో వీర్యకణాలే వుండవు. అటువంటివారు తమకి ఇక సంతాన భాగ్యం లేదనుకోకుండా వరుసగా నెల నెలా మూడు నెలలు వీర్యం పరీక్ష చేయించుకొని చూడడం అవసరం. ఒక్కొక్కసారి వీర్యకణాలు లేవనుకున్నవారికి రెండవ పరీ క్షలో కనబడవచ్చు. వీర్యం పరీక్ష చేయించుకోవడానికి ముఖ్యంగా వీర్య కణాలు సక్రమంగా లేనివారు మూడురోజులు ముందు నుంచి దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనకుండా వుండడం మంచిది. అలాగే వీర్యాన్ని చిన్న బీకరులోగాని, సీసాలోగాని సేకరించి ఒక అరగంటలోగా పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

వరుసగా మూడు పరీక్షల్లో వీర్యకణాలు లేవు అని నిర్ధారణ అయినప్పుడు, వీర్యకణాలు బాగా తక్కువ వున్నప్పుడు వృషణాల నుంచి చిన్న ముక్క తీసి (టెస్టిక్యులర్ బయాప్సీ). పథాలజీ లేబరేటరీలో పరీక్ష చేయడం అవసరం. దాన్నిబట్టి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి సంబంధమైన సరైన సమాచారం అందుతుంది. ఏది ఏమైనా సంతానం లేనప్పుడు పురుషుడు కూడా పూర్తి పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. కొన్ని కేసుల్లో పురు షునికి చికిత్స చేయడంతో స్త్రీకి తల్లి కావాలనే కోరిక నెరవేరుతుంది.

ఎవరిమటుకువారు తమలో జరిగే అండం విడుదలని తెలుసుకోగలరా ?

"ఈ లోకం ఎంతో వింతైనది" అది కవిత.

తన స్నేహితురాలి మాటల్లో సక్షిప్తత, వేదాంత ధోరణి గమ నించిన దీప్తి "ఏమిటే కవితా, వింతైన లోకం అంటున్నావు" అంది.

"విచిత్రైన మనుష్యులు ఉన్న ఈ లోకం వింత కాక మరేమవు తుందిలే" అంది కవిత చాలా తేలికగా.

"నిన్ను చూస్తే వైరాగ్యంవచ్చి సన్యాసుల్లో కలిసిపోయేటట్లు కన బడుతున్నావు. ఏమిటి విశేషం?" అడిగింది దీప్తి.

"ఏం చేయమంటావు. మావారు ఓవింత మనిషి. దాంపత్య సంబం ధాలు కేవలం సంతానం కోసమేనట. ముందు నాలో అండం విడుదల ఉందో లేదో, ఒకవేళ వుంటే ఎప్పుడు వుందో తెల్సుకోమన్నాడు అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లోనే మనమిద్దరం భార్యాభర్తలం, తక్కిన రోజుల్లో కేవలం స్నేహితులం అంటాడు" అంది కవిత.

దీప్తి తన మనస్సులోని మాటని దాచుకోలేక "మీ ఆయన ఒట్టి క్రాక్‌లాగా వున్నాడే" అంది ఉన్నదున్నట్టుగా.

"ఒట్టి క్రాక్‌కాదు, పరమ క్రాక్. ఆయన సన్యాసుల్లో కలిసిపోయే లోగా నాకు అబ్బాయో అమ్మాయో పుట్టేస్తే చాలు. వాళ్ళని చూసు కుంటూ హాయిగా గడిపేస్తాను. ఆయన ఎటుపోయినా, ఎందులో కలసి పోయినా బాధపడను" అంది కవిత భర్తతో విసిగిపోయి.

"సరేగాని దీప్తి, నేను ఆపరేషన్ను చేయించుకోలేను. వేరే టెస్టులు

చేయించుకోలేను. నా అంతటకి నేను నాలో అండం ఎప్పుడు విడుదలవు తుందో తెలుసుకోవడం కుదురుతుందా" అడిగింది కవిత ఎంతో ఆశగా.

అండం విడుదలతోపాటు పెరిగే శరీర ఉష్ణోగ్రత

కవిత మనస్సులోని వ్యథని దీప్తి అర్థం చేసుకుంది. ఇటీవల సౌమ్య విషయంలో డాక్టరు చెప్పిన విషయం గుర్తుకు వచ్చింది. సౌమ్యకి ఒక నెలలో అండం విడుదల వుండీ వుండనట్లు వుంటే సరిగ్గా తెలుసు కోవడానికి 'శరీర ఉష్ణోగ్రతపట్టిక' (బాశల్ బాడీ టెంపరేచర్ ఛార్టు) తయారుచేస్తే తెలుస్తుందని డాక్టరు చెప్పారు. అదే విషయం కవితకి చెప్పాలనుకుంది దీప్తి.

"చూడు కవిత, ఏ స్త్రీలోనైనా నెలకి ఒక్కసారే అండం విడుద లవుతుంది. మనం మామూలుగా జ్వరం చూసుకునే థర్మామీటరుతోనే మన శరీర ఉష్ణోగ్రతని రోజూ కొలిచి అండం విడుదలవుతున్నదీ లేనిదీ, ఒకవేళ విడుదలవుతుంటే ఏ ఏ రోజుల్లో అవుతున్నదీ తెలుసుకోవచ్చు" అంది దీప్తి.

దీప్తి మాటలు కవితలో ఆశని కలిగించాయి. "అదెలా తెలుసు కుంటామో, చెప్పవా?" అంది ఎంతో కుతూహలంగా.

అండం విడుదల గురించి థర్మామీటరు ఇచ్చే 'క్లూ'

"అండం విడుదల తెలుసుకోవడం కోసం ఏ స్త్రీ అయినా సరే బహిష్టు మొదటి రోజునుంచి తిరిగి బహిష్టు అయ్యేరోజువరకు ఉదయం నిద్ర మేల్కొనగానే మంచంకుడా దిగకుండా థర్మామీటరు రెండు నిమిషాల పాటు నోట్లో పెట్టుకుని బయటకు తీయాలి. అప్పుడు ఆ థర్మామీటరులో వేడి ఎంతవరకు ఎక్కింది అనేది ఒక కాగితంమీద తారీఖు వేసి దానికి

ఎదురుగా రాయాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రత (టెంపరేచర్) చూసేముందు నోటిలో వేడినీళ్ళుగాని, చన్నీళ్ళుగాని పోసుకోవడం, త్రాగడం చేయ కూడదు టెంపరేచర్ ఆ రోజు తారీఖుకి ఎదురుగా రాసిన తరువాత చన్నీళ్ళతో థర్మామీటరుని కడిగి విదిలించాలి. ఇలా రోజూ ఉదయం టెంపరేచర్ చూస్తూ తిరిగి బహిష్టు కనబడేవరకూ టెంపరేచర్ నోట్ చేయాలి.

అండం విడుదలతోపాటు శరీర ఉష్ణోగ్రత ఎందుకు పెరుగుతుంది?

సాధారణముగా మొదటి కొద్ది రోజులు శరీర ఉష్ణోగ్రత 97.6 లేక 98 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ వుంటుంది. ఇలా వుండగా అకస్మాత్తుగా ఒకరోజునుంచి టెంపరేచర్ 98.6 లేక 99 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్‌కి పెరుగు తుంది. ఇలా సడన్‌గా పెరిగిన టెంపరేచర్ 10-12 రోజులు అలాగే కొనసాగుతుంది. తరువాత తగ్గిపోయి రెండు మూడు రోజుల్లో బహిష్టు స్రావం కనబడుతుంది. అకస్మాత్తుగా టెంపరేచరు పెరిగిన రోజు అండం విడుదల జరిగిన రోజు. అండం విడుదలైన రోజునుంచి శరీరం ఉష్ణోగ్రత ఒక డిగ్రీ, కనీసం అరడిగ్రీ ఎక్కువ వుండడానికి కారణం ఆ స్త్రీలో ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోన్ ఎక్కువ తయారవడమే. ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోనుకి శరీరంలో వేడిని అధికం చేసే గుణం వుంది. అందుకనే అండం విడుదల అవగానే ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోను ఉత్పత్తి ఎక్కువై శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా అధికం అవుతుంది.

శరీర ఉష్ణోగ్రతని రోజూ థర్మామీటరుతో కొలిచి నోట్ చేస్తున్న పుడు కొందరు స్త్రీలలో సరిగా టెంపరేచర్ అధికం అవడానికి ముందు

అంతకుముందు రోజు ఉంటున్న శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే ఒక అరడిగ్రీ ఫారన్‌హీట్ పడిపోయి పెరుగుతుంది. ఇంకొందరికి శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగిన రోజున పొత్తికడుపులో నొప్పి అనిపిస్తుంది. మరికొందరిలో కొద్ది చుక్కలు రక్తస్రావం యోనిమార్గం ద్వారా అవుతుంది. ఇవన్నీ ఆ స్త్రీకి ఆ రోజున అండం విడుదలైన దానికి చిహ్నాలు.

గర్భధారణ జరగకపోతే డ్రాప్ అయ్యే హీట్

గర్భం వచ్చిన వాళ్ళలో అలా పెరిగిన శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గకుండా కంటిన్యూ అవుతుంది. గర్భం దాల్చని వాళ్ళలో 10-12 రోజుల్లో తిరిగి శరీర ఉష్ణోగ్రత పూర్వం స్థాయికి దిగిపోతుంది. అండం విడుదల లేని వాళ్ళలో నెలంతా శరీర ఉష్ణోగ్రత మార్పు లేకుండా ఒకే విధంగా వుంటుంది.

ఇలా నెలనెలా శరీర ఉష్ణోగ్రత పట్టికలని తయారు చేయడంవల్ల స్త్రీకి నెలనెలా సక్రమంగా అండం విడుదలవుతున్నదీ లేనిదీ, ఒకవేళ అండం విడుదలవుతూ వుంటే ఏఏ రోజుల్లో అవుతున్నదీ సరిగ్గా తెలుసుకోవడానికి వీలవుతుంది. దీన్నిబట్టి అన్నీ సక్రమంగా వుండి సంతానం కలగనివాళ్ళు గర్భధారణ కాలాన్ని సరిగ్గా గుర్తించి దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొంటే గర్భం పొందడానికి అవకాశం కలుగుతుంది" అంది దీప్తి.

సైంటిఫిక్‌గా దీప్తి చెప్పిన విషయాలు కవితలో ఆశలు చిగురింపజేశాయి. స్నేహితురాలి దగ్గర ఎంతో కృతజ్ఞతాభావంతో సెలవు తీసుకుంది.

7. చిన్నాపరేషను బహిష్టుకి ముందా తరువాతా ?

"దీప్తి, ఈ రోజున డాక్టరు రమ్మన్నారు కదా" అపాయింట్ మెంట్ ఇచ్చిన రోజు సడన్‌గా గుర్తువచ్చి అడిగాడు దిలీప్.

"అవునండి, ఇవాళ వెళ్లాలి. ఏవేవో పరీక్షలు చేయాలన్నారు" అంది దీప్తి.

"అయితే త్వరగా బయలుదేరు. నేను కూడా నీతో వస్తాను" అన్నాడు దిలీప్.

"నా కంటే మీకు తొందరగా ఉందేమిటి?" ఆశ్చర్యంగా అడిగింది దీప్తి.

"తొందర ఉండదా మరి. నాతో పెళ్లి అయిన వాళ్లు ఎప్పుడో తండ్రులైపోయారు. మనం అలాగే ఉండిపోయాం" అన్నాడు దిలీప్ తన ఆదుర్దాని వ్యక్తపరుస్తూ.

కొద్దిసేపట్లో ఇద్దరూ డాక్టరు దగ్గరికి చేరుకున్నారు.

డాక్టరు సుజని వారిద్దరి ఆరాటాన్ని అర్థం చేసుకుంది.

"చూడు దీప్తి, క్రిందటిసారి నీకు పెల్విక్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉందని చెప్పాను. నీకు వెంటనే గర్భం రాకపోవడానికి అదొక కారణమని ముందు దానికి మందులు రాసిచ్చాను."

"ఆ మందులన్నీ మీరు చెప్పినట్లే వాడేశాను కదా. అయినా ఇంకా గర్భం రాలేదెందుకని" అడిగేసింది దీప్తి– డాక్టరు చెప్పేదంతా వినకుండానే–

"గర్భం రాకపోవడానికి స్త్రీలలో లోపాలు రకరకాలుగా ఉంటాయి. వాటిని కొన్ని టెస్టులు చేసి తెలుసుకోవాలి. కొందరిలో ఓవరీస్ (అండాశయాలు) బాగా ఉన్నా అండం విడుదల ఉండదు. అండం విడుదల లేకపోతే గర్భం రాదుకదా"

"మరి అది తెలుసుకోవడం ఎలా?" అడిగింది దీప్తి.

చిన్నాపరేషను యెపుడు చేయాలి ?

"స్త్రీలలో అండం విడుదల ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి బహిష్టులు రావడానికి 3–4 రోజులు ముందు డి అండ్ సి (చిన్నాపరేషన్) చేసి గర్భాశయంలోపల గీకిన సన్నటి పొరలని పథాలజీ లేబరేటరీలో టెస్టు చేస్తే ఆ పొరలలో కనబడిన మార్పులబట్టి వారిలో అండం విడుదల ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుస్తుంది." అంది డాక్టర్ సుజని.

"మరి కొందరు బహిష్టు అయిన మొదటి వారంరోజుల్లో చిన్నాపరేషను చేయించుకుంటారు. అందులో అండం విడుదల ఉన్నదీ లేనిదీ తెలియదా" అడిగింది దీప్తి.

"బహిష్టు అయిన మొదటి వారం, పదిరోజుల్లో చిన్నాపరేషన్ చేసి ఆ పొరలని పరీక్షచేస్తే అండం విడుదల ఉన్నదీ లేనిదీ తెలియదు. అండం విడుదల గురించి తెలుసుకోవడానికి బహిష్టు ముందే చిన్నాపరేషన్ చేయాలి. ఎందుకంటే అండం విడుదలైన వారిలో ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోను ఆగకుండా ఎక్కువ విడుదల అవుతూ గర్భాశయం పొరలకి సంబంధిత టిస్యూలలో మార్పు కలిగిస్తుంది. దీనినే 'సెక్రటరి ఫేజ్' అంటారు.

అండం విడుదల లేకపోతే ఆ పొరలలో 'ప్రోలిఫిరేటివ్ ఫేజ్' మాత్రమే ఉంటుంది. సెక్రటరీ ఫేజ్ ఉండదు. అందుకని సంతానం లేనివారికి చిన్నాపరేషన్ బహిష్టుకి ముందు చేయాలి. ఆ గీకిన పొరలని పథాలజీ లేబరేటరీలో టెస్టుకోసం పంపాలి.

బహిష్టు అవగానే చిన్నాపరేషన్ చేస్తే అండం విడుదల గురించి తెలుసుకోవడం ఉండదు. అయితే అండం విడుదల ఉండి సంతానంలేని స్త్రీలో బహిష్టు అయిన వారంరోజుల్లో డి అండ్ సి చేస్తే వీర్యకణాలు తేలికగా గర్భాశయంలోకి చేరుతాయి. ఆ రకంగా గర్భధారణకి కొంత వీలు కలుగుతుంది" అని వివరంగా చెప్పింది డాక్టరు సుజని.

"చిన్నాపరేషన్ వల్ల అండం విడుదల ఒక్కటే తెలుస్తుందా, మరింకేమైనా తెలుస్తుందా?" మళ్ళీ అనుమానం వ్యక్తపరిచింది దీప్తి.

చిన్నాపరేషను విప్పే మిష్టరీ !

"కొందరు స్త్రీలలో ఎండోమెట్రియాసిస్ వంటి గర్భకోశవ్యాధులు ఉంటాయి. దీనివల్లకూడా గర్భం రావడం జరగదు. ఇటువంటిది కూడా గీకిన గర్భాశయ పొరలని పథాలజీ లేబరేటరీలో టెస్టు చేయడంద్వారా తెలుస్తుంది. అంతేకాదు కొంతమంది స్త్రీలు పైకి బాగా ఆరోగ్యంగా కన బడతారు. కాని వారి గర్భాశయ పొరలకి టి.బి. వ్యాధి ఉంటుంది. ఇది కూడా గర్భం రాకపోవడానికి కారణం.

దీనిని కూడా చిన్నాపరేషన్ ద్వారా తెలుసుకుని చికిత్సచేస్తే గర్భం వస్తుంది" చెప్పింది డాక్టరు సుజని.

"చిన్నాపరేషన్ లాగానే మరేదో పొట్టమీద నుంచి కోసి గొట్టం ద్వారా చూస్తారట. అదేమిటి" అని అమాయకంగా అడిగింది దీప్తి.

లాప్రోస్కోపిక్ యెగ్జామినేషను యెందుకు ?

"అదా లాప్రోస్కోపిక్ ఎగ్జామినేషన్. అయితే ఈ పరీక్ష అందరికీ అవసరం లేదుకాని, సంతానం కలగని కొందరు స్త్రీలకి చేయ వలసి వస్తుంది" అంది డాక్టరు.

"మరి దానివల్ల ఏం తెలుస్తుంది?"

"గర్భకోశం ఉన్నా దానికి చిన్న చిన్న కంతులు ఉండవచ్చు. ఈ కంతుల వల్ల గర్భం దాల్చటం జరుగకపోవచ్చు. మరికొందరికి ఓవరీస్ చాలా చిన్నవిగా ఉండవచ్చు. లేదా వాటికి కంతులుగాని నీటి సంచులుగాని ఉండవచ్చు. అలాగే మరికొందరికి గర్భాశయం ప్రక్కనే చీము గడ్డలు ఉండవచ్చు. లేదా పూర్వం ఎప్పుడో ఒకసారి గర్భాశయం ప్రేగులుకి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు మూదతపడి పోయి ఉండవచ్చు. ఇటువంటివన్నీ లాప్రోస్కోప్ ద్వారా పరీక్షచేసి చక్కగా తెలుసుకోవచ్చు. లాప్రోస్కోపిక్ ఎగ్జామినేషన్ ఆపరేషనేమీ కాదు. పొట్టమీద పొరలకి ఒకచోట కొద్దిగా మత్తు ఇంజక్షన్ ఇచ్చి సన్నటి గొట్టంలాగా ఉండే లాప్రోస్కోప్‌ని కడుపులోపలికి ప్రవేశపెట్టి కళ్ళతో స్పష్టంగా చూడటం జరుగుతుంది. దానితో గర్భకోశం, ట్యూబులు, ఓవరీస్‌కి ఏదైనా లోపం ఉంటే తెలుసుకొని చికిత్స చేయడమవుతుం"దని వివరించింది డాక్టరు సుజని.

"అయితే ఈ టెస్టు నేను చేయించుకోవాలా?" చిన్నపిల్లలా అడిగింది దీప్తి.

"నీకు ఏ టెస్టులు చేయవలసి ఉందీ తరువాత చెబుతానుగాని, నేను చెప్పింది అర్థమైందా ?" అంది డాక్టరు.

అర్థమైనట్లు తల ఊపింది దీప్తి.

౬. అంగడిలో అన్నీ వుండవచ్చు అయినా అల్లుడి నోట్లో శని! అలాగే...

"డాక్టర్, ఒక విషయం అడగనా అంది దీప్తి.

'ఏమిటా అనుమానం, అగుడు' అన్నట్లు దీప్తి వంక చూసింది డాక్టరు సుజని.

కాస్త సంకోచిస్తూనే, "డాక్టర్, మా వారిని పరీక్షచేసి వారికి ఎటువంటి లోపం లేదనీ, వారి వీర్యంలో వీర్యకణాలు చక్కగా ఉన్నాయని అన్నారు కదా. మరి నా విషయం ఏమిటి? నాకు పిల్లలు పుడతారా, పుట్టరా" అడిగింది దీప్తి.

"ఎందుకా అనుమానం. త్వరలోనే తల్లివి అవుతావు" అని స్వాంతన కలిగించింది డాక్టరు సుజని "నీకు అండవాహికలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకోడానికి ట్యూబు టెస్టింగ్ చేస్తాను. అలాగే హిస్టోరి సాల్పింగో గ్రామ్‌కి సంబంధించిన ఎక్స్‌రే తీస్తాను. బహిష్టులు రావడానికి 2—3 రోజుల ముందు చిన్నాపరేషను చేసి దానిద్వారా గర్భాశయం లోపలి పొరని పాథాలజీ లేబరేటరికి అండం విడుదల కొరకు పంపుతాను" అని చేయాలనుకున్న టెస్టుల గురించి చెప్పింది డాక్టరు సుజని.

"ట్యూబ్ టెస్టింగ్ ఏదైనా ఆపరేషనా?" అడిగింది దీప్తి.

ట్యూబు టెస్టింగు అంటే ఏమిటి?

"ట్యూబ్‌టెస్టింగు అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు మూసుకుని పోయి ఉన్నాయా లేవా తెలుసుకోవడానికి చేసే పరీక్షే తప్ప ఆపరేషను

కాదు. ఈ పరీక్ష చేయడానికి రకరకాల పద్ధతులు ఉన్నాయి. 'క్రైమో గ్రాఫ్' అనే యంత్రంద్వారా అండాశయం నుంచి గర్భకోశం వరకు అండం ప్రయాణించే ట్యూబు విచ్చుకుని ఉన్నదీ లేనిదీ, మూసుకునిపోయి ఉన్నదీ స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు.

బహిష్టు అయిన 8వ రోజునుంచి 10వ రోజు లోపల ట్యూబు టెస్టింగు చేయాలి. తరువాత చేయడం మంచిదికాదు. ఆ తరువాత చేసి నట్లయితే ఒకవేళ గర్భంవస్తే గర్భం పోవడం జరుగుతుంది.

ట్యూబ్ టెస్టింగ్ గురించి సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే ఒక ప్రత్యేక యంత్రసాధనం ద్వారా గర్భాశయంలోకి గాలిని కొట్టటం జరుగుతుంది. అండ వాహికలు మూసుకునిపోకుండా మామూలుగా ఉంటే గాలి తేలికగా ఆ ట్యూబులగుండా ప్రయాణించి పొట్టలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అండం ప్రయాణించే ట్యూబులగుండా నిరాటంకంగా గాలి పయనించి పొత్తి కడుపులోకి చేరుకున్నప్పుడు వచ్చే శబ్దాన్ని మామూలుగా కూడా స్టెతస్కోపుద్వారా కడుపు మీద పెట్టి వినవచ్చు. అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు మూసుకుని ఉంటే ట్యూబుల చివరలనుంచి గాలి బయటకు వచ్చే శబ్దం వినబడదు. అండవాహికలు (ట్యూబులు) మూసుకునిపోయిన వారిలో క్రైమోగ్రాఫ్ ద్వారా టెస్టు చేస్తున్న మీటరుని చూసినట్లయితే అండవాహికల్లో గాలి ఒత్తిడి విపరీతంగా పెరిగిపోయి కనబడుతుంది. మామూలుగా ఈ గాలి ట్యూబులద్వారా నిరాటంకంగా ప్రయాణించినప్పుడు గాలి ఒత్తిడి 60—80 మిల్లి మీటర్లుకి మించి ఉండదు. అదే అండ వాహికల్లో అడ్డు ఉంటే ఇట్టే 200 మిల్లీ మీటర్ల ఒత్తిడికి చేరిపోతుంది. అంతకంటే ఎక్కువ గాలి ఒత్తిడి కలిగించడం కూడా మంచిదికాదు. ఇంకా ఎక్కువ బలంగా గాలి పంపితే ట్యూబులు పగిలిపోతాయి.

ట్యూబు టెస్టింగువల్ల లాభం

కొందరిలో ఎటువంటి అడ్డంకులు లేకుండానే ట్యూబులు మధ్యకి అంటుకునిపోయి అండం ప్రయాణించకుండా అయిపోతుంది. అటువంటి వారి విషయంలో ట్యూబు టెస్టింగు చికిత్సగా కూడా తోడ్పడుతుంది. అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు 100–160 మిల్లీమీటర్ల ప్రెషరుకే విచ్చు కుంటాయి. దానితో అంతవరకు అండాశయాల నుంచి గర్భాశయానికి చేరలేని అండం నిరాటంకంగా చేరుతుంది. అలాగే వీర్యకణాలుకూడా అండవాహికలు (ట్యూబులు) ద్వారా ప్రయాణించి అండంతో కలవగలుగు తాయి" అని వివరంగా చెప్పింది డాక్టరు సుజని.

"మరి హిస్టోసాల్పింగో గ్రామ్ అంటే ఏమిటి?" అడిగింది దీప్తి.

"ట్యూబ్ టెస్టింగ్‌ద్వారా అండవాహికల పరిస్థితి పూర్తిగా తెలుసు కోవడం కుదరదు. అంతేకాకుండా గర్భాశయం పరిమాణం కూడా తెలి యదు. హిస్టోసాల్పింగోగ్రామ్ ఎక్స్‌రేవల్ల గర్భం చిన్నదా, పెద్దదా, అందులో ఏమైనా అడ్డుగోడలు ఉన్నాయా అని తెలుసుకోవచ్చు. కొన్ని సమయాల్లో గర్భకోశం పైకి ఒకటి లాగానే కనబడుతుంది. కాని అది మధ్యకి చీలి రెండుగా ఉంటుంది. లేదా మధ్యలో ఒక గోడ ఉండి రెండు గదులుగా ఏర్పడుతుంది.

జననేంద్రియాలకి ఎక్సరే – "హిస్టోసాల్పింగో గ్రామ్"

హిస్టోసాల్పింగోగ్రామ్‌వల్ల వీటినితెలుసుకోవచ్చు. హిస్టోసాల్పింగో గ్రామ్‌లో ట్యూబులు పరిస్థితి స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఒకవేళ మూసుకుని పోతే ఎక్కడ మూసుకొనిపోయాయో కనపడుతుంది. హిస్టోసాల్పింగో

గ్రామ్ తీయటానికి ఏ రకంగానూ హాని చేయని, బాధకలిగించని ద్రవాన్ని గర్భాశయ కంఠంద్వారా గర్భాశయంలోకి సిరెంజిద్వారా ఎక్కించడం జరుగుతుంది. అలా ద్రవాన్ని ఎక్కించగానే వెంటనే ఎక్స్‌రే ఫిల్మ్ తీయడం జరుగుతుంది. అలా తీసిన ఎక్స్‌రే ఫిల్ములో గర్భాశయ కంఠం, గర్భాశయం, దానికి రెండువైపులా ఉండే ట్యూబులు స్పష్టంగా కనబడ తాయి. అండవాహికల్లో (ట్యూబుల్లో) అడ్డం లేకపోతే గర్భకోశంలోకి సిరంజిద్వారా ఎక్కించిన ద్రవం అండవాహికల కొసలనుంచి పొత్తికడుపు లోనికి వస్తుంది. అండవాహికల్లో అడ్డం వుంటే ఆ ద్రవం పొత్తికడుపు లోకి రాదు. ఈరకంగా అండవాహికలు మామూలుగా ఉన్నాయా లేదా ఏదో ఒకవైపు మూసుకొనిపోయాయా లేదా రెండువైపులా మూసుకొనిపోయి వున్నాయా అని తెలుస్తుంది.

కొందరి విషయంలో ట్యూబులు పూర్తిగా తెరుచుకుని ఉండి కూడా కొసలు మాత్రం మూసుకొని ఉంటాయి. అటువంటప్పుడు కూడా గర్భా శయంలోకి ఎక్కించిన ద్రవం అండవాహికల నుంచి బయటకు రాదు. అందుకని ఎక్స్‌రేలో అండవాహికలు పూర్తిగా కనబడితే చాలదు. వాటి నుంచి కడుపులోకి ద్రవం చిందినట్లు కూడా ఎక్స్‌రేలో కనబడాలి. ఈ రకంగా హిస్టోసాల్పింగో గ్రామ్ ఎక్స్‌రే ద్వారా తెలుసుకున్న లోపాన్ని సర్జరీద్వారా సరిచేయడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఆపరేషను ద్వారా అడ్డు తొలగిపోయినట్లయితే అండం ట్యూబులగుండా ప్రయాణించి గర్భం వచ్చేటట్లు చేస్తుంది.

ట్యూబులు మూసుకుపోతే గర్భం రాదా ?

కొన్నిరకాల గర్భకోశ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు అండవాహికలు మూసుకునిపోతాయి. అటువంటప్పుడు వారిలో అండం విడుదల ఉన్నా,

భర్తలో వీర్యకణాలు చక్కగా ఉన్నా గర్భం రావడం మాత్రం ఉండదు. ఒక్కొక్కసారి గర్భస్రావాలు జరిగినప్పుడు, అబార్షను చేయించుకున్నప్పుడు, కాన్పు అయినప్పుడు వ్యాధి క్రిములు అండవాహికలకి చేరి వాటిని మూసుకొనిపోయేటట్లు చేస్తాయి. ఇలాంటి కేసుల్లో హిస్టోసాల్పింగోగ్రామ్ ద్వారా అసలు సంగతిని తెలుసుకోవచ్చు" అని వివరించింది డాక్టరు సుజని.

ఇదంతా విన్నాక హిస్టోసాల్పింగోగ్రామ్ తీస్తే తనకి ఎటువంటి లోపం కనబడగలదో అనే ఆలోచనలో పడిపోయింది దీప్తి.

౯. రత్యానంతరం పరీక్షలో వెల్లడయ్యే వింత

"డాక్టర్, మీరు చెప్పింది వింతగా ఉందే!" ఆశ్చర్యంగా అంది దీప్తి.

"ఇందులో వింత ఏముంది? అదికూడా ఒక టెస్టే. దాన్నిబట్టి గర్భధారణకి వీర్యకణాలు ఎంతవరకు చైతన్యవంతంగా ఉన్నదీ తెలుస్తుంది" అంది డాక్టర్ సుజని.

"డాక్టర్, ఈ టెస్టుని ఏమంటారు?" అడిగింది దీప్తి.

"పోస్ట్ కాయిటల్ టెస్టు అంటారు. దానినే రత్యానంతరం టెస్టు అనికూడా చెప్పుకోవచ్చు" అంది డాక్టర్ సుజని.

"డాక్టర్ ఎందుకీ టెస్టు? దీనిని ఎలా జరుపుతారు?" కుతూహలంగా అడిగింది దీప్తి.

గర్భధారణకోసం శరీరం చేసే తోడ్పాటు

"సాధారణంగా దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొన్న తరువాత వీర్య కణాలు నిరాటంకంగా గర్భకోశంలోకి ప్రయాణిస్తాయి. అక్కడనుంచి అండవాహికల్లోకి ప్రయాణించి అండంతో సంయోగం చెందుతాయి. అయితే కొందరు స్త్రీలలో ఈ వీర్యకణాలు యోని మార్గంలో చైతన్యం కోల్పోతాయి. దానికి కారణం ఆ స్త్రీ యోనిలో ద్రవించే ద్రవాలు కొంత కారణంకాగా, గర్భాశయం కంఠం దగ్గర తెల్లగా సుద్దగా వుండే పదార్థం మరొక కారణం. ఇది ఇలా ఉండగా కొందరు పురుషుల వీర్యకణాల్లో కొన్ని మాత్రమే యాక్టివ్‌గా ఉంటాయి. తక్కినవి చైతన్యరహితంగా వుంటాయి. అటువంటప్పుడు కూడా గర్భం వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ.

పోస్ట్‌కాయిటలు టెస్టు యెలా చేస్తారు ?

అందుకని రతి అనంతరం యోనిమార్గం నుంచి వీర్యకణాలు కలిసి ఉన్న ద్రవాన్ని పిపెట్టు ద్వారా తీసి గ్లాసు స్లైడుమీద వేసి మైక్రో స్కోపులో పరీక్షచేస్తే వీర్యకణాలు ఎంతవరకు చైతన్యవంతంగా ఉన్నదీ కనబడుతుంది. హైపవర్ ఫీల్డులో మైక్రోస్కోపులో చూసినపుడు కనీసం 20 వీర్యకణాలు చక్కగా కదులుతూ ముందుకు ఈదుకుని పోతున్నట్లు కనబడాలి. అలా కనబడకపోతే వీర్యకణాలు గర్భధారణకి అనుకూలంగా పయనించలేకపోతున్నాయని భావించాలి. అలా జరగడానికి వీర్యకణాల్లోని లోపమైనా కారణంకావాలి లేదా యోని మార్గంలోపల ద్రవాల్లో ఆమ్లగుణం ఎక్కువగా ఉండి ఉండాలి లేదా యోని మార్గంలో ఏదైనా వ్యాధులు వుండాలి. గర్భాశయం కంఠానికి పుండుగాని, వూతగాని వుండి వుండాలి.

సాధారణంగా గర్భాశయ కంఠం దగ్గర సుద్దగా కాస్త జిగురు జిగురుగా పదార్థం వుంటుంది. దీనినే మ్యూకస్ అంటారు. ఈ మ్యూకస్

పదార్థం అండం విడుదల సమయానికి వీర్యకణాలు చొచ్చుకొనిపోవడానికి అనుకూలంగా మారిపోతుంది. ప్రత్యేకంగా అండం విడుదల రోజుల్లో గర్భాశయ కంఠం దగ్గర అంటే గర్భకోశం ద్వారం దగ్గర వుండే మ్యూకస్‌ని ప్లాటినం లూప్‌ద్వారా గాని, పిపెట్టు ద్వారాగాని, సిరెంజిద్వారా గానీ తీసి మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేసి వీర్యకణాల పరిస్థితిని పరీక్షించాలి.

అలా పరీక్ష చేసినపుడు మైక్రోస్కోపు హైపవర్‌లో ప్రతీ ఫీల్డు లోనూ కనీసం 10-15 వీర్యకణాలు బాగా కదులుతూ ముందుకు సాగి పోతూ కనబడాలి. గర్భకోశం ముఖద్వారం దగ్గర మ్యూకస్ ముద్దగా ఉండి వీర్యకణాలని చొచ్చుకొని పోవడానికి అనుకూలంగా లేకపోతే ఎన్ని వీర్యకణాలు ఉన్నా గర్భం రావడానికి అవకాశం లేకుండా పోతుంది.

రత్యానంతరం టెస్టు యెంతసేపట్లో చేయాలి

రత్యానంతరం చేసే ఈ టెస్టు రతిలో పాల్గొన్న రెండు గంటల తరువాత చేయాలి. అలాగే రతిలో పాల్గొన్న 8 గంటల నుండి 16 గంటలలోగా ఈ టెస్టు చేయడం మంచిది. ఇంతకంటే ఆలస్యం అయితే అవసరమైన సమాచారం అందకుండా పోతుంది. అందుకని రత్యానం తరం జరిపే ఈ టెస్టుకి దంపతులు కొన్ని గంటల వ్యవధిలోనే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళడం మంచిది.

ఈ టెస్టు కావాలనుకున్నప్పుడు ఆ దంపతులు కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలుగాని, ఫోమ్ బిళ్ళలు గాని వాడకూడదు. డెట్టాల్ నీళ్ళతోగాని, సబ్బునీళ్ళతోగాని రతికి ముందుగాని, తరువాతగాని జన నేంద్రియాలని వాష్ చేయకూడదు.

వీర్యకణాలని నిర్వీర్యం చేసే వింత పరిస్థితి!

యోనిమార్గంలోని ద్రవాలు ఆమ్ల (యాసిడ్) గుణాన్ని కలిగి

ఉంటాయి. ఈ ఆమ్లగుణం మరీ ఎక్కువ ఉన్నట్లయితే వీర్యకణాలు చైతన్య రహితమై పోతాయి. గర్భధారణ కొరకు పైకి పయనించలేక పోతాయి. రత్యనంతరం యోని మార్గంలోని ద్రవాన్ని తీసి మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేసినపుడు ఇటువంటి పరిస్థితి బయటపడుతుంది. వీర్య కణాల సంఖ్య మామూలుగా కంటే తక్కువ ఉన్న వారిలోనూ, వీర్య కణాలతో సహజంగానే కొంత కదిలిక తక్కువ ఉన్న వారిలోనూ సంతానం కలగనపుడు రత్యనంతరం పరీక్ష అవసరం. యోని ద్రవాల్లో ఆమ్ల గుణం ఎక్కువగా ఉండటంవల్ల కదలిక ఉన్న ఆ కాస్త వీర్యకణాలూ కదలకుండా అయిపోవడం కనబడితే అండం విడుదల రోజుల్లో భర్త వీర్యాన్ని నేరుగా కలెక్టు చేసి సిరంజి ద్వారా నేరుగా గర్భకోశంలోకి ఎక్కించడం అవసరం. దానితో గర్భం రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి.

అందుచేత స్త్రీ తనలో ఏ లోపమూ లేదని సంతోషిస్తే చాలదు. భర్త కూడా తనలో వీర్యకణాలు బాగానే ఉన్నాయని అనుకుంటే సరి పోదు. గర్భం ఎంతకీ రానపుడు ఇతర పరీక్షలతోపాటు రత్యనంతరం పరీక్ష కూడా చేయించుకోవడం అవసరం."

డాక్టరు సుజని చెప్పిన ఈ విషయాలు విని దీప్తి ఆశ్చర్యపోయింది.

"డాక్టర్, గర్భం రాకపోవడానికి హార్మోన్ల లోపం కూడా కారణ మంటారు కదా. అది ఎంతవరకు ?" అని అడిగింది దీప్తి.

హార్మోన్ల టెస్టు

అవును, హార్మోన్ల లోపం కూడా కొంత ఉంటుంది. అయితే అన్ని కేసుల్లోనూ కాదు. అవసరమైన కేసుల్లో యఫ్‌యస్‌హెచ్ హార్మోను, ఎల్‌హెచ్ హార్మోన్ల శాతం ఎంత ఉన్నదీ పరీక్ష చేయడం జరుగుతుంది. కొంతమందిలో ప్రోలాక్టిన్ హార్మోను ఎక్కువ శాతంలో ఉండి గర్భం

రాకుండా అవుతుంది. రక్త పరీక్షల ద్వారా వీటి గురించి తెలుసుకని. అవసరం బట్టి చికిత్స చేయవచ్చు" అని సింపుగా చెప్పింది డాక్టర్ సుజని.

దీప్తికి ఇంకా ఏవేవో అనుమానాలు మిగిలినట్లు ఉన్నాయి. "డాక్టర్, తీసుకునే ఆహారం బట్టి గర్భం రావడం ఆధారపడి ఉంటుందా?" అని అడిగింది.

యెటువంటి ఆహారం తీసుకుంటే గర్భంవస్తుంది !

దానికి డాక్టరు సుజని "అండం విడుదల లేని స్త్రీలు దానికోసం మందులు వాడుతూ శారీరకంగా మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండాలి. విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు వుండే ఆహారం తీసుకోవాలి. డాక్టరు సలహాపై విటమిన్ 'ఇ', బి కాంప్లెక్స్ తగిన మోతాదులో కొంతకాలం తీసుకోవడం మంచిది" అని చెప్పింది.

డాక్టరు సుజని చెప్పిన తరువాత చాలా కొత్త విషయాలు విన్నట్లు దీప్తి ముఖంలో తృప్తి కనపడింది.

... అమ్మాయి మనస్సుని దోచుకోవడానికి అబ్బాయిలుపడే తిప్పలు లెక్కలేనన్ని - అలాగే...

దీప్తికి ఖాళీగా వుంటే చాలు కావలసినన్ని ఆలోచనలు వస్తాయి. అనుమానాలూ కలుగుతాయి. అనుమానాలు తీర్చేవాళ్ళే ఉండాలిగాని ఆడదానికి అంతులేనన్ని. అయితే అంతమాత్రాన్న అవి అర్థం లేనివనికాదు.

"డాక్టర్ నాకు తెలియక అడుగుతున్నా. అండంతో కలిసేది ఒకే ఒక్క వీర్యకణం కదా. అటువంటప్పుడు ప్రతిసారి స్ఖలింపబడే వీర్యంలో లక్షలు, కోట్లు వీర్యకణాలు ఉండవలసిన అవసరం ఏమిటి" అంది దీప్తి.

డాక్టర్ సుజనికి దీప్తి అడిగినది ఎంతో సబబుగానే కనబడింది. రీజనింగ్‌గా ఆలోచించే వారంటే డాక్టరు సుజనికి ఎంతో ఇష్టం కూడా.

"దీప్తి, నీవు అడిగింది కరెక్టే. అండంతో కలయిక పొందేది ఒకే ఒక వీర్యకణం. అయితే గర్భం రావడానికి ప్రతిసారి స్ఖలించే వీర్యం 2–3 మిల్లీమీటర్లు వుండాలి. అంతేకాదు ప్రతి మిల్లీమీటరు వీర్యరాశిలోనూ కనీసం 40 మిలియన్లు వీర్యకణాలు వుండాలి. మిలియను అంటే తెలుసు కదా. ఒక మిలియను అంటే 10 లక్షలు.

అయితే ఇన్ని లక్షలు, కోట్లు వీర్యకణాలు ఎందుకనేగా నీ అనుమానం. యోని మార్గంలో ద్రవాలు ఆమ్లగుణం(యాసిడ్) కలిగివుంటాయి. వీర్యకణాలు క్షారగుణంగల వాతావరణంలోనే చక్కగా వుంటాయి. దాని వల్ల ఆమ్లగుణంకల యోనిమార్గంలో కొన్ని వీర్యకణాలు చైతన్యాన్ని కోల్పోతాయి.

ఏటికి ఎదురీత - అండంతో సంయోగానికి ఎదురయ్యే సమస్యలు

అదీగాక యోనిమార్గంలోనూ, గర్భకోశంలోనూ వాటి గోడలకి వుండే ఎపిథీలియల్ టిష్యూ కదలిక వీర్యకణాల కదలికకి వ్యతిరేకదిశలో వుంటుంది. వీర్యకణాలు గర్భకోశంలోకి, అండవాహికల వైపుకి ప్రయాణిస్తూ వుంటే వాటిల్లో వుండే ఎపిథీలియల్ టిష్యూ కిందివైపుకి నెట్టి సీలియరీ మూవ్‌మెంట్‌లో అవరోధం కలిగిస్తాయి. సాధారణంగా గర్భకోశంలో, యోనిమార్గంలో వుండే ఈ సీలియరీ మూవ్‌మెంట్ వాటిల్లో వుండే వేస్టుని (అనవసరమైనవాటిని) బయటకు తీయడానికి తోడ్పడతాయి.

ఫెల్లోపియన్ ట్యూబ్స్ (అండవాహికలు) కూడా వీర్యకణాల ప్రయాణానికి వ్యతిరేక దిశలో కదులుతూ ముడుచుకుంటూ వుంటాయి. ఈ పెరిస్టాల్టిక్ కదలికకి కూడా వీర్యకణాలు ఎదురీదవలసిందే. ఈ ఎదురీతలో ఎన్నో వీర్యకణాలు అండందాకా చేరకుండానే అంసిపోతాయి.

వృధా అయిపోయే వీర్యకణాల పయనం!

"అండంతో వీర్యకణం కలిసేది అండవాహికల్లో అనేది తెలిసిన విషయం కదా. ఈ అండవాహికలు గర్భసంచికి కుడివైపున ఒకటి, ఎడమవైపున ఒకటి ఉంటాయి. ఒక నెల కుడివైపు అండం విడుదలైతే మరో నెల ఎడమవైపు అండం విడుదలవుతుంది. అయితే వీర్యకణాలు ప్రతిసారి రెండువైపులా వుండే అండవాహికల్లోకి ప్రయాణిస్తాయి. ఆ రకంగా చాలా వీర్యకణాలు అటూ ఇటూ అయిపోతాయి.

దీనికితోడు వీర్యకణాలు ప్రయాణించే మార్గంలో టిస్యూ ఎంతో అవరోధంగా వుంటుంది. వీర్యకణాలు గర్భసంచి అండవాహికల గోడ అంచులకి పట్టుకుని సాగిపోవాలి. కానీ ఈ గోడల అంచుల్లో వుండే టిస్యూ వీర్యకణాల ప్రయాణానికి అంత అనుకూలంగా వుండదు. ఎందుకంటే ఈ టిస్యూలలో హైలరూనిక్ యాసిడ్ అనే పదార్థం వుంటుంది. ఈ యాసిడ్ కనెక్టివ్ టిస్యూని పకడ్బంధీగా వుంచుతుంది. కనెక్టివ్ టిస్యూ బలంగా వుండటంతో దానిని ఛేదించుకుంటూ పైకి సాగిపోవడం కష్టం అవుతుంది.

వీర్యకణాలలో ఉండే ఎంజైమ్ ప్రయోజనం

అయితే హైలరూనిక్ యాసిడ్‌ని శక్తిహీనం చేసే ఎంజైమ్ హైలరూనైడేజ్ వీర్యకణాల్లో వుంటుంది. వీర్యకణాలు ఎంత ఎక్కువగావుంటే ఈ ఎంజైమ్ అంత ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది.

"హైలరూనైడేజ్ ఎంజైమ్ హైలరూనిక్ యాసిడ్స్‌ని శక్తిహీనం చేస్తుంది. ఈ రకంగా ఈ ఎంజైమ్ గర్భకోశంలోను, అండవాహికల గోడల్లోవుండే టిస్యూలలో మార్పు తీసుకుని వస్తుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే వీర్యకణాల్లో వుండే హైలరూనైడేజ్ ఎంజైమ్ వీర్యకణాలు అండాన్ని చేరడానికి దారి ఏర్పడతాయి. అంతే కాకుండా ఈ ఎంజైమ్ అండంపై పొరని పలుచనచేసి వీర్యకణం అండం లోపలికి చొచ్చుకునిపోవడానికి దోహదం చేస్తుంది. ఆ విధంగా అండాన్ని అనువుగా మార్చడానికి అనేకం వీర్యకణాలు అవసరం అవుతుంది.

వీర్యకణాల సంఖ్యే తక్కువ వుంటే ఈ ఎంజైమ్ తక్కువ వుంటుంది. దానితో అండంతో వీర్యకణం సంయోగం చెందే అవకాశాలు సన్నగిల్లుతాయి. అందుకని ఎక్కువ వీర్యకణాలు అన్ని రకాల అవరోధాలని అధిగమించి అండందాకా చేరుకోగలగాలి. అప్పుడే గర్భధారణకి ఎక్కువ అవకాశాలు వుంటాయి.

గర్భధారణలో హైలరూనైడేజ్ ఎంజైమ్ పాత్ర ముఖ్యమైనా, ఇంకా తక్కినవాటి ప్రాధాన్యత కూడా చాలావుంది. అవన్నీ కలిస్తేనే అవన్నీ సక్రమంగా వుంటేనే గర్భం వచ్చేది" అని దీప్తి సందేహానికి సైంటిఫిక్‌గా సమాధానం ఇచ్చింది డాక్టర్ సుజని.

డాక్టర్ సుజని చెప్పిన వివరణ దీప్తికి ఎంతో తృప్తినిచ్చింది. ఆలోచిస్తున్నకొద్దీ ప్రశ్నలుదయించడం దీప్తికి మామూలే. అందుకనే మరో అనుమానం వచ్చి "డాక్టర్, సంతానం కలగని దంపతులు దాంపత్య సంబంధాలలో ప్రత్యేకంగా ఏమైనా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా ?" అని అడిగింది.

దీప్తి స్పష్టంగా ఫలానా విషయంలో అని అడగకపోయినా ఆమె మనస్సులోని మాటని డాక్టర్ సుజని గుర్తించకపోలేదు.

గర్భధారణకి రతి పద్ధతి

సున్నితమైన విషయాన్ని ఎంతో సున్నితంగా అడిగిన దీప్తి వంక చూస్తూ "దీప్తి, మామూలుగా హైఫెర్టిలిటీపవర్ ఉన్న దంపతులు దాంపత్య సంబంధాలలో ఏ విధంగా పాల్గొన్నా ఎటువంటి ఇబ్బందీ వుండదు. అలా కాకుండా అన్నీ బాగుండి గర్భంరాని దంపతులు దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనే విషయంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి. గర్భం కావాలనుకున్నప్పుడు స్త్రీ కింద పురుషుడు పైన వుండే విధంగా దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనాలి. ఇతర రతి భంగిమలు మంచిదికాదు. అంతే కాకుండా సయోగం పూర్తి కాగానే స్త్రీ లేచి బాత్రూంకి వెళ్ళకూడదు. గంట రెండు గంటలు వెల్లకిలా పడుకునే వుండాలి. దాంపత్య సంబంధంలో పాల్గొనడం పూర్తి అవగానే నీళ్ళతో వాష్ చేసుకునే అలవాటుపనికిరాదు" అంది డాక్టర్ సుజని.

ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుసుకున్న తృప్తితో దీప్తి డాక్టర్ సుజని దగ్గర సెలవు తీసుకుంది.

... నెల తప్పిన మరుసటి రోజుకే 'రెడ్ లైట్!'

దీప్తికి గర్భం వచ్చిన దగ్గర నుంచి వేవిళ్ళు ఉన్నా, తాను తల్లిని కాబోతున్నానన్న ఆనందం నీరసాన్ని నిస్తేజాన్ని మరిపింపజేస్తోంది. వేవిళ్ళకి ఎట్లాగూ డాక్టరమ్మ బిళ్ళలు ఇస్తోంది. కనుక దీప్తికి అంతగా బాధ అనిపించడం లేదు. అయినా తరచు డాక్టర్‌కి కనబడి తన ఆరోగ్యము ఎలా ఉన్నదీ డాక్టరుకి చెబుతోంది. ఒక బంగారు బిడ్డ పుట్టాలనే తన కల ఏ మాత్రం చెదరకూడదని దీప్తి జాగ్రత్త పడుతుంది.

దీప్తి ఇలా మాతృత్వం కలలతో పరవశించిపోతూ ఉంటే ఆసుపత్రికి వెళ్ళిన ఒక రోజు ఒక సంఘటన చూసి ఆశ్చర్యపోయింది.

ఓ యువతి డాక్టరుతో ఎంతో ఆశ్చర్యంతో "ఏమిటి డాక్టర్, నాకు గర్భం వచ్చిందా ?" అంది.

"అవునమ్మా" అంది డాక్టర్ సుజని ఎంతో నిదానంగా. పైగా తల్లివి కాబోతున్నందుకు సంతోషించాలని ఆప్యాయతతో వెలుగొందే డాక్టరు కళ్ళు చెబుతున్నాయి.

"డాక్టర్ నాకు పెళ్ళి అయి ఒక్క నెలే అయింది. అందులోనూ మేమిద్దరం కలిసి ఉంది మూడు రోజులే. తరువాత మా వారు సెలవు దొరకక ఊరు కూడా వెళ్ళిపోయారు. నిజంగానే ఆ మూడు రోజులకే నాకు గర్భం వచ్చేసిందంటారా". తన అనుమానం తీరక ఆ యువతి మళ్ళీ మళ్ళీ అడిగింది. ఆమె మాటల్లో ఇంకా కొంత కాలం గర్భం రాకుండా ఉంటే ఎంతో బాగుండునని అనిపించింది.

డాక్టర్ అడగకూడదు కాని అడుగుతున్నాను. నాకు బహిష్టు రావడం నాలుగు రోజులు ఆలస్యంగా అవడం తప్ప వేవిళ్ళుగాని, మరొకటి గాని లేవుకదా. కేవలం మూత్రం పరీక్షచేసి నాకు గర్భం వచ్చిందని ఎలా తేల్చేశారు, అని తన మనసులోని మాటని అడిగేసింది.

ఆ యువతికే కాదు ఎందరికో ఇటువంటి ఆశ్చర్యం కలుగుతూ ఉంటుంది. కడుపు మీద చేయి కూడా వేయకుండా కేవలం మూత్రం పరీక్ష చేసి గర్భం వచ్చిందీ లేనిదీ తేల్చి చెప్పేయడము వింతగా అనిపిస్తుంది.

పూర్వకాలం రావలసిన రోజుకే బహిష్టు రాకపోతే గర్భం వచ్చిందీ లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి డ్యుయోగైనాన్, సైక్లోనార్మ్, ఇపోర్ట్ వంటి మందులు వాడేవారు. ఈ మందులు బిళ్ళలుగాను, ఇంజెక్షన్లు రూపంలో ఉండేవి. ఈ బిళ్ళలుగాని, ఇంజెక్షన్‌గాని వాడిన వారం పదిరోజుల్లో బహిష్టు వచ్చేస్తే గర్భం కానట్లు, రాకపోతే గర్భం అయినట్లు నిర్ధారణ

అయ్యేది. ఒక వేళ గర్భమే అయితే ఒకటికి పది బిళ్ళలు మింగినా బహిష్టు వచ్చేది కాదు. అయితే ఈనాడు ఈ బిళ్ళల తయారీని నిషేధించారు. ఎందుకంటే గర్భం అయినదీ, కానిదీ నిర్ధారణ చేసుకోవడానికి ఈ మందులు వాడడంవల్ల నిజంగా అక్కడ గర్భం రావడం జరిగివుంటే గర్భస్త పిండం మీద దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఆ మందు దుష్ఫలితంగా పుట్టబోయే బిడ్డ అంగవైకల్యంతో పుట్టడమో, అనారోగ్యంగా పుట్టడమో జరుగుతుంది. అందరి విషయంలో అలా జరగకపోయినా కొందరి విషయంలో జరిగినా తప్పేకదా. అందుకని ఆ మందుల వాడకాన్ని నిషేధించడం జరిగింది.

వైద్యశాస్త్రం బాగా అభివృద్ధి చెందడంతో ఈనాడు అటువంటి బిళ్ళలు, ఇంజక్షన్లతో పనిలేకుండా పోయింది. ఎంతో క్షేమకరమైన పద్ధతులు వచ్చాయి.

గర్భం వచ్చిందీ లేనిదీ తేల్చడానికి రెండు చుక్కల మూత్రం చాలు

ఈనాడు బహిష్టు రావలసిన రోజుకి రాకపోతే ఎందువల్ల రాలేదో అని వారం పది రోజులు ఆలోచిస్తూ కూర్చోనవసరం లేదు. గర్భం అయినదీ కానిదీ నెలతప్పిన రోజునుంచే ఇట్టే తెలుకోవచ్చు. అలా తెలుసుకోవడానికి ఆ స్త్రీకి సంబంధించిన మూత్రం కొద్ది చుక్కలు చాలు. ఆ కొద్ది చుక్కలు పరీక్ష రెండు నిమిషాల్లో తేలిపోతుంది. రెండు నిమిషాల్లోనే ఆ స్త్రీ గర్భం ధరించినదీ, లేనిదీ నిర్ధారణ అయిపోతుంది.

ఇది ఎలా తెలుస్తుందనేది తెలుసుకోవలసిన విషయమే. అండంతో వీర్యకణం కలయిక పొందిన 24 గంటల్లో హ్యూమన్ కోరియానిక్ గొనాడో ట్రాపిన్ హార్మోను ఉత్పత్తి మొదలవుతుంది. అలా తయారైన హార్మోను మూత్రం ద్వారా విడుదలవుతుంది. ఈ హార్మోను గర్భం దాల్చని స్త్రీలో తయారవడం, మూత్రంద్వారా విడుదల అవడం ఉండదు.

అందుకని అతి సున్నితమైన పరీక్షా విధానంద్వారా కొద్ది చుక్కలు మాత్రం మూత్రం తీసుకుని పరీక్షచేసి ఆ హార్మోను తయారవుతున్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడం జరుగుతుంది.

ఇలా తెలుసుకునే టెస్టులో 'ప్రెగ్ కలర్' టెస్టు ఒకటి, 'గ్రావిండెక్స్ టెస్టు' మరొకటి. గ్రావిండెక్స్ టెస్టు కంటే ప్రెగ్‌కలర్ టెస్టు చాలా సున్నితమైనది. మామూలుగా గ్రావిండెక్స్ టెస్టు ద్వారా గర్భం అయినదీ కానిదీ తెలుసుకోవడానికి నెల తప్పిన తరువాత 2 నుంచి 5 రోజులు ఆగవలసి ఉంటే ప్రెగ్ కలర్ టెస్టుద్వారా నెల తప్పిన మరుసటి రోజునే గర్భం అయినదీ కానిదీ నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు.

పరీక్షకి ఎప్పటి మూత్రం కావాలి ?

గర్భ నిర్ధారణకి చేసే ఈ పరీక్షకి స్త్రీ మూత్రం రోజులో మొట్ట మొదటిసారి విసర్జించేదే అవసరం లేదు. మూత్రాన్ని ఎప్పుడు పట్టినా పనికివస్తుంది. అయితే మూత్రాన్ని శుభ్రమైన ఒక చిన్న సీసాలో పట్టిన తరువాత ఎంత త్వరగా టెస్టు చేస్తే అంత మంచిది. కనీసం 12 గంటల లోపు పరీక్ష చేయవలసి ఉంటుంది. 12 గంటలు కంటే మించి ఆలస్యం అయ్యేటట్లయితే మూత్రానికి థమెరొసాల్ లేదా సోడియం ఎజైడ్ కొంత కలిపి ఫ్రెజిరేటర్‌లో ఒక వారం రోజులు ఉండవచ్చు. అలా నిల్వ ఉంచిన మూత్రాన్ని ఆలస్యంగా పరీక్ష చేసినా గర్భం వచ్చిందీ లేనిదీ తెలుస్తుంది.

కుటుంబ నియంత్రణ ప్రాటించాలనుకున్న దంపతులకి ఇటువంటి టెస్టుల ఉన్నాయన్న విషయం తెలిసివుండాలి. ఎందుకంటే ఏ కారణం వలనైనా బహిష్టు రావడం ఆలశ్యం అయితే అనవసరంగా ఆందోళన చెందకుండా గర్భం అయినదీ లేనిదీ తేలికగా నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ గర్భం వెంటనే వద్దనుకుంటే, వారికి ఈ టెస్టులో గర్భం వచ్చినట్లు నిర్ధారణ అయితే, గర్భస్రావం చేయించుకుని కుటుంబ నియంత్రణ పాటించవచ్చు.

2. గర్భిణికి కాన్పు ఏ తారీఖు, ఏ నెల అవుతుందో చెప్పడం జోస్యమా, శాస్త్రీయమా ?

దీప్తి నెల తప్పి ఎన్నో రోజులు కూడా కాలేదు. కాని పండంటి బాబు కోసం ఉవ్విళ్ళూరిపోవడం మొదలుపెట్టింది.

దీప్తి తన ఆరాటంఆగక "అమ్మా, నీవు మమ్మల్నందరినీ కన్నావు కదా. నీ కడుపున మేము పడ్డాక ఎంత కాలానికి పుట్టడం జరిగింది" అని ఎంతో అమాయకంగా అడిగేసింది.

దీప్తి ఆరాటం చూసి అమ్మకి నవ్వు వచ్చినా "నీవైనా, నేనైనా నవమాసాలు మోయవలసిందే. అప్పుడే పండంటి బిడ్డ పుట్టడం" అంది తల్లి.

అయినా దీప్తికి సరైన సమాధానం వచ్చినట్లు అనిపించలేదు. తనకి బిడ్డ పుట్టేదెప్పుడో సరిగ్గా తేదీ, నెల తెలుసుకోవాలనిపించింది. అందుకు సరిగ్గా చెప్పగలిగేది డాక్టరు సుజని ఒక్కతే అనిపించింది.

అంతే డాక్టరు సుజని దగ్గరకి వెళ్ళిపోయింది.

దీప్తి ఆసుపత్రికి వచ్చిందంటే ఆసక్తితో ఏదో ఒకటి అడగక మానదు అని తెలిసిన డాక్టర్ సుజని "ఏమిటి నీ సందేహం?" అన్నట్లు దీప్తి ముఖంలోకి చూసింది.

"డాక్టర్, నాకు కాన్పు ఎప్పుడు అవుతుందో ఖచ్చితంగా చెప్ప గలరా" అడిగింది దీప్తి.

మాతృత్వం ఒక తీయని అనుభూతి అని తెలిసిన డాక్టర్ సుజని దీప్తి ఆరాటాన్ని అర్థం చేసుకుంది.

నెల తప్పిన 4. వారాలకి కాన్పు !

"చూడమ్మా దీప్తి, సాధారణంగా గర్భం దాల్చిన తరువాత, చివరి సారి బహిష్టు వచ్చిన రోజు నుంచి నలభై వారాలకి. కాన్పు అవడం జరుగు తుంది. మామూలు క్యాలెండరు ప్రకారం అయితే చివరిసారి బహిష్టు స్రావం కనబడిన రోజు నుంచి లెక్క చూసుకుంటే 9 నెలల 7 రోజులకి కాన్పు అవడం జరుగుతుంది. చంద్రమాన మాసాల ప్రకారం లెక్క కట్టుకునే వారికి 10 చంద్రమాన మాసాలు అని చెప్పవలసి వుంటుంది" అంది డాక్టర్ సుజని.

డాక్టరు చెప్పింది కాస్త అర్థం అయినా దీప్తికి కావలసిన పూర్తి సమాచారం అందలేదనిపించింది. డాక్టరు సుజని దీప్తిలో తీరని అను మానాన్ని గుర్తించలేకపోలేదు.

కాన్పు అయ్యే నెలా, ఏదీ తెలిసే దెలా ?

"చూడు దీప్తి, ఒక స్త్రీలో అక్టోబర్ 5వ తేదీన చివరిసారి బహిష్టు అయిందనుకో. ఈ 5వ తారీఖుకి 7 రోజులు కలపాలి. అలా కలపగా 12 అవుతుంది కదా. అక్టోబర్ నెల 12 నుంచి నవంబర్ 12 వరకు నెల అవుతుంది కదా. కాన్పు అయ్యే తారీఖు తెలుసుకోవడానికి నవంబర్ నెల నుండి 9 నెలలు లెక్క పెట్టాలి. చివరిసారి బహిష్టు అయిన అక్టోబర్ నెలని వదిలేసి నవంబరు, డిసెంబర్, జనవరి అంటూ 9 నెలలు లెక్క కడితే జూలై నెల లెక్కకట్టే సరికి 9 నెలలు అవుతుంది. అలా లెక్క కట్టగా తేలిన జూలై నెల 12వ తేదీ కాన్పు అయ్యే రోజు. దీనినే ఇ.డి.డి అంటారు. అంటే ఎక్స్‌పెక్టెడ్ డేట్ ఆఫ్ డెలివరీ. దీని ప్రకారం ఏ స్త్రీ అయినా 5–10–89న చివరిసారిగా బహిష్టు అయితే ఆమె 12–7–90న కాన్పు అవుతుంది.

ఒకవేళ ఏ స్త్రీ అయినా అక్టోబర్ 31న చివరిసారి బహిష్టు అయిందనుకుందాం. ఆ బహిష్టు అయిన రోజుకి 7 రోజులు కలపగా నవంబర్ 7వ తేదీ అవుతుంది. ఇటువంటి వాళ్ళ విషయంలో నవంబరు 7 నుంచి డిసెంబర్ 7 వరకు ఒక నెల అవుతుంది. అందుకని అక్టోబరు 31 బహిష్టు అయినా 7 రోజులు కలవగా నవంబరు మాసంలో 7వ తారీఖు అయింది. కనుక అక్టోబరు, నవంబరు రెండూ వదిలేసి డిసెంబర్ నెల నుంచి 9 నెలలు లెక్కకట్టాలి. ఈ రకంగా లెక్కకడితే అక్టోబర్ 31న బహిష్టు అయిన స్త్రీ ఆగస్టు 7న కాన్పు అవుతుంది.

కాన్పు అయ్యే నెల, తారీఖు తెలుసుకోవడానికి మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. ఏ స్త్రీ అయినా అక్టోబర్ 10న చివరిసారి బహిష్టు అయిందనుకుందాం. ఆ పదికి 7 కలపగా 17 అవుతుంది కదా. ఇలా కలపగా అక్టోబర్ 17 అనగా, అక్కడ నుంచి కేవలం మూడు నెలలు వెనక్కి లెక్కకట్టాలి. అంటే సెప్టెంబర్, ఆగస్టు, జూలై అని వెనక్కి లెక్కకట్టాలి. ఇలా నిండా మూడు నెలలు వెనక్కి లెక్కకడితే రాబోయే సంవత్సరం జూలై 17వ తేదీ ఆమె కాన్పు అయ్యే రోజు.

వారం ముందూ ! వారం తరువాతా !

కొందరికి ఈ రకంగా లెక్కకట్టి చెప్పిన రోజుకే ఖచ్చితంగా కాన్పు అయితే మరి కొందరికి ఈ రోజుకి వారం ముందుగాని, వారం రోజులు తరువాతగాని ఎప్పుడైనా కాన్పు అవవచ్చు. అందుకని డాక్టరు చెప్పిన ఇ.డి.డి. (కాన్పు అవడానికి అవకాశం ఉన్న తారీఖుకి) వారం రోజుల ముందు నుంచి ఎప్పుడైనా కాన్పు నొప్పులు రావచ్చుననే జాగ్రత్త పడాలి.

కొందరికి కాన్పు అవుతుందని చెప్పిన రోజుకి అవనంగా వారం

రోజులు గడిచిపోయినా కాన్పు నొప్పులు కనబడవు. కాన్పు నొప్పులు రావలసిన రోజుల్లో రాకపోతే కాన్పు అవవలసినప్పుడే అవుతుందిలేనని ఇంట్లో కూర్చోకూడదు. కాన్పు అవవలసిన కాలానికి రోజులు మించిపోతే గర్భంలో బిడ్డ పరిస్థితి విషమించడానికి అవసరం ఉంది. అందుకని కాన్పు అవవలసిన కాలానికి కాన్పు నొప్పులు రాకపోతే డాక్టరుకు వెంటనే చూపించుకోవాలి.

సక్రమంగా బహిష్టులు రాని స్త్రీలలో ఇ.డి.డి.

కొందరు స్త్రీలకి నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టులు రాకుండా రెండు, మూడు నెలలకి ఒకసారి వస్తూ ఉంటాయి. ఇటువంటి వారి విషయంలో చివరిసారి బహిష్టు అయిన రోజు తెలిసినప్పటికీ దానిబట్టి తేలిన ఇ.డి.డి. ప్రకారం ఖచ్చితంగా కాన్పు అవడం జరగదు. దానికి కారణం అందరిలో లాగా వారిలో అవవలసిన రోజుకి అండం విడుదల ఉండక పోవడమే.

కొందరు స్త్రీలు కాన్పు అయిన తరువాత తిరిగి బహిష్టు అవకుండానే గర్భం దాల్చడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి వారి విషయంలో అందరిలోలాగా కాన్పు అయ్యే తారీఖుని చెప్పడం ఉండదు.

అయితే గర్భిణీ స్త్రీలో పెరుగుతున్న కడుపుని పరీక్ష చేయడం ద్వారా డాక్టరు ఎన్ని వారాల గర్భిణియో చెప్పగలుగుతాడు. దానిబట్టి ఉజ్జాయింపుగా కాన్పు అయ్యేకాలం చెప్పడం జరుగుతుంది. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా కూడా ఎన్నివారాల గర్భిణీయో చెప్పడం కుదురుతుంది" అని వివరించింది డాక్టరు సుజని. అంతేకాదు దీప్తికి ఎప్పుడు కాన్పు అవవచ్చో నెలా, తేదీతో సహా చెప్పింది.

దీప్తి ఎంతో సంతోషంతో ఇంటి ముఖం పట్టింది.

౭. పెరిగే గర్భం - తెలిసే నిజం !

దీప్తికి గర్భం వచ్చిందని తెలియగానే స్మిత ఎంతో సంతోషించింది. దీప్తీనూ, స్మితా చిన్ననాటి స్నేహితులు. అంతేకాదు పెళ్ళి అవగానే పిల్లలు పుట్టేయాలని తహతహలాడిన స్నేహితురాండ్రు. సంతోషకరమైన విషయమేమిటంటే దీప్తితో పాటు స్మితకూడ నెల తప్పింది.

దీప్తి స్మితని తన డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకుని వెళ్ళింది. డాక్టరు సుజని స్మితని పరీక్షచేసి ఆమెకు నాలుగవ నెల గర్భిణీ అని చెప్పింది.

"డాక్టర్, గర్భం రానిదీ, వచ్చిందీ ఎలా తెలుస్తుంది" అని అమాయకంగా అడిగింది దీప్తి. అంతటితో అనుమానం ఆగక "కొందరికి గర్భం రాకుండానే మూడు నాలుగు నెలలు బహిష్టులు ఉండవు. అప్పుడు కూడా గర్భం వచ్చిందీ, లేనిదీ ఎలా స్పష్టంగా చెప్పేయగలుగుతున్నారు?" అని అడిగింది.

దీప్తి మాటలకి డాక్టరు సుజనికి కాస్త నవ్వు వచ్చినా గర్భధారణ చిహ్నాల గురించి తెలుసుకోవాలనే దీప్తి ఆసక్తికి ఆనందం కలిగింది.

నెల నెలా వచ్చే బహిష్టు ఆగిపోతే గర్భం కావచ్చు

"దీప్తి, నీవు చాలా చక్కగా అడిగావు. గర్భం వచ్చినప్పుడు నెల నెలా వచ్చే బహిష్టులు రాకుండా ఆగిపోవడం మొట్టమొదటి గుర్తు. అయితే కొందరికి గర్భం రాకుండా కూడా బహిష్టు కనబడకపోవచ్చు. అటువంటి కేసుల్లో వేరే ఇతర కారణాలు ఉంటాయనుకో.

గర్భం వచ్చిన స్త్రీలలో జననేంద్రియ మార్గం నుంచి రెండు వేళ్ళు పోనిచ్చి గర్భాశయాన్ని పరీక్ష చేస్తే గర్భాశయ కంఠం మెత్తగా

అనిపిస్తుంది. గర్భం లేని స్త్రీలలో గర్భాశయకంఠం (సెర్విక్స్) గట్టిగా ఉంటుంది.

నెలతప్పిన స్త్రీలో గర్భాశయ కంఠంలో వచ్చేమార్పులు

అంతేకాదు. జననేంద్రియ మార్గాన్ని కళ్ళతో చూస్తే ఊదా రంగులో కనబడుతుంది. గర్భాశయకంఠంకూడా ఊదారంగులో కనబడుతుంది. దీనికి కారణం గర్భందాల్చిన స్త్రీలో ఈస్ట్రోజన్, ప్రోజస్టిరోన్ హార్మోన్లు ఎక్కువ విడుదలై జననేంద్రియ మార్గానికి, గర్భాశయ కంఠానికి, గర్భాశయానికి రక్తప్రసారం ఎక్కువవుతుంది. అక్కడ ఉండే చిన్నచిన్న రక్తనాళాలుకూడా రక్తంతో పూర్తిగా నిండిఉంటాయి. దాని వల్లే అక్కడ ప్రత్యేకంగా రంగు మార్పు కనబడుతుంది. ఈ మార్పు నెల తప్పిన 2 నుంచి 4 వారాల్లో కనబడుతుంది.

అంతకుముందు లేకుండా అతిగా మూత్రం

"నెలతప్పిన 10—15 రోజుల్లోనే వేవిళ్ళు కనబడటం గర్భం వచ్చిన దానికి గుర్తుకాగా, కొందరికి నెలతప్పిన వారం-పదిరోజులు నుంచి మూత్రవిసర్జన ఎక్కువసార్లు అవుతుంది. గర్భం రావడంవల్ల సైజు పెరిగిన గర్భకోశం మూత్రకోశం మీద ఒత్తిడి కలిగించడమే ఇందుకు కారణం.

వక్షోజాలలో కలిగే మార్పులు

నెలతప్పిన వారం పదిరోజుల్లోనే వక్షోజాలలో మార్పు రావడం ఉంటుంది. చనుమొనలు చుట్టూ అంతవరకు ఉండే కలర్‌లో మార్పు వచ్చి కాస్త నలుపు తయారవుతుంది. అంతేకాదు చనుమొనలు కాస్త పైకి

ఎదిగినట్లు కనబడతాయి. వక్షోజాలు కూడా బిగువుగా అనిపిస్తాయి. పరిమాణం కూడా పెరుగుతాయి. దీనికి కారణం గర్భం వచ్చిన స్త్రీలో వక్షోజాలలో క్రొవ్వు కొంత అదనంగా చేరడం, క్షీరగ్రంధులు వృద్ధి అవడమే. కొందరు స్త్రీలలో గర్భం వచ్చిన మూడు- నాలుగు నెలలకి చనుమొనల నుంచి పాలలో కొంత ద్రవం రావడం కూడా మొదలవుతుంది.

గర్భం వస్తే తెల్లబట్ట సహజం

గర్భిణిలో తెల్లబట్ట అంతకుముందుకంటే ఎక్కువ అవుతుంది. జననేంద్రియాలకి రక్తాధిక్యత పెరగడం ఇందుకు కారణంగాని, అది వేరే వ్యాధి కాదు.

"జననేంద్రియ మార్గం నుంచి వ్రేళ్ళు పోనిచ్చి గర్భాశయాన్ని పరీక్ష చేయడాన్ని పి. వి. ఎగ్జామినేషన్ అంటారు.పి. వి. చేస్తే గర్భిణీలో గర్భాశయం సైజు పెరగడం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. వేరే ఇతర కారణాల వల్ల కూడా గర్భాశయం సైజు పెరుగుతుంది. కాని గర్భం వచ్చినప్పుడు పెరిగిన సైజుకి ఇతర కారణాలవల్ల సైజు పెరిగిన దానికి తేడా తేలికగా తెలుసుకోవచ్చు. గర్భిణీలో పి.వి. (జననేంద్రియ మార్గంద్వారా పరీక్ష) చేసినప్పుడు గర్భాశయకంఠం మెత్తగానూ, పొడుగుగానూ తగులుతుంది. గర్భాశయం కూడా మెత్తగానూ, కాస్త పెద్దదిగానూ తెలుస్తుంది. ఇతర కారణాలవల్ల గర్భాశయం పెరిగినప్పుడు గర్భాశయం మెత్తగా అనిపించదు. అదీకాక స్త్రీలలో నెల తప్పిన 4 నుంచి 6 వారాల్లో పి. వి. చేసినప్పుడు పొత్తికడుపుపై నుంచి చెయ్యిపెట్టి అదిమితే పెరిగిన గర్భాశయం తెలియడమే కాకుండా గర్భాశయానికి, గర్భాశయం కంఠానికి మధ్య ఎంతో మెత్తగా అనిపిస్తుంది ఇలా మెత్తగా అనిపించడం ఒక్కొక్కసారి గర్భాశయం, దాని క్రింది భాగంతో ఊడిపోయి వేరు అయిపోయిందా అనే భ్రాంతిని కూడా కలిగిస్తుంది.

అయిదవ నెలకే వినబడే బిడ్డ గుండె లబ్‌డబ్‌లు !

గర్భిణికి 5వ నెల నిండిన దగ్గరనుంచి కడుపుపైన స్టెతస్కోపు పెట్టి వింటే గర్భం లోపల ఎదిగే బిడ్డ గుండె నిమిషానికి 120 నుంచి 160 సార్లు కొట్టుకోవడం వినబడుతుంది. అల్ట్రా సౌండు స్కానింగ్ చేస్తే నెల తప్పిన రెండు మూడు మాసాల నుంచే గర్భంలో తయారవుతున్న పిండంలోని గుండె కొట్టుకోవడం కనబడుతుంది.

తల్లిని కుమ్మే గర్భస్థ శిశువు !

గర్భిణికి 5వ నెల నుంచి పొత్తికడుపు మీద చెయ్యి ఉంచితే గర్భంలో బిడ్డ కదలడం తెలుస్తుంది. నెలలు నిండుతున్నకొద్దీ ఇలా తెలియడం ఇంకా స్పష్టంగా ఉంటుంది.

గర్భం వచ్చిన 12 వారాలకి అంటే 3వ నెల నిండేసరికి పెరిగిన గర్భాశయం పొత్తికడుపు దగ్గర తేలికగా తెలుస్తుంది. 4వ నెల, 5వ నెల నుంచి తల్లి తన గర్భంలో బిడ్డ ఇటు—అటు కదలడాన్ని గుర్తించగలుగుతుంది. కొందరు తల్లులు బిడ్డ కదలికలని కడుపులో అకస్మాత్తుగా ఏదో లాగదీయడంలాగా భావిస్తూ ఉంటారు. 5వ నెల నిండిన దగ్గర నుంచి కడుపుపై నుంచి పరీక్ష చేసి గర్భంలో ఉన్న బిడ్డ శరీర భాగాలు కూడా తెలుసుకోవచ్చు.

గర్భంకాని గర్భం - 'సూడో ప్రెగ్నన్సీ'

కొందరు స్త్రీలకి గర్భం రావాలని అతిగా కోరిక ఉంటుంది. పిల్లలకోసం తహతహలాడిపోతూ ఉంటారు. అయినా గర్భం రావడం జరగదు. అలా తహతహలాడే స్త్రీలకి కొందరికి అకస్మాత్తుగా గర్భం

వచ్చినట్లు భ్రాంతి కలుగుతుంది. దానితో వారికి నెలసరి రావడము ఆగి పోతుంది.

వేవిళ్ళు కూడా కనబడుతాయి. గర్భంలో బిడ్డ ఎదుగుతున్నట్లు, కదులుతున్నట్లు కూడా అనుభూతి కలుగుతుంది. కొద్ది రోజుల్లోనే తాము పండంటి బిడ్డని కనబోతున్నామని ఆనందిస్తూ ఉంటారు. నిజంగా అక్కడ గర్భం రావడం ఉండనేఉండదు. కాని తల్లిని కావాలని వారి మనస్సుకి బలీయంగా కోరిక ఉండబట్టే గర్భం లేకపోయినా అటువంటి భ్రాంతి కలుగుతుంది. మనసు అంత బలీయంగా పనిచేయబట్టి వారిలో బహిష్టులు ఆగి పోతాయి. వేవిళ్ళలాగా వాంతులు అవుతాయి. కడుపు ఉబ్బి కనబడుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిని "సూడో ప్రెగ్నన్సీ" అంటారు. కాని పి వి. చేస్తే వారికి నిజంగా గర్భం ఉన్నదీ లేనిదీ తేలిపోతుంది. వారిలో గర్భం వచ్చినప్పుడు ఉండవలసిన శారీరక మార్పులు ఏవీ ఉండవు.

మరి చూశావా దీప్తి, గర్భిణీ పరీక్షచేస్తే ఎన్ని తెలుస్తాయో" అని ముగించింది డాక్టరు సుజని.

14. పిండిముద్దలాంటి ఆకారంలో నుంచి పండంటి బిడ్డ

"బుజ్జి బుజ్జి పాపాయి.
బుల్లి బుల్లి పాపాయి.
జో.... జో....!"

ఉలెన్ స్వెటర్, టోపీ, మేజోళ్ళు అల్లుతూ మాతృత్వంతో పరవశించిపోతూ దీప్తి జోలపాట పాడేస్తోంది.

"ఏమిటీ ఆ పరవశం! బిడ్డ ఇంకా పుట్టనే లేదు అప్పుడే జోల పాట పాడేస్తున్నావు" అంది కూతురుతో కౌసల్యాదేవి.

తల్లి అలా అనేసరికి దీప్తి ఒక్కసారిగా కలలలోకంనుంచి వాస్తవ లోకంలోకి వచ్చింది.

బిడ్డ గురించి కంటున్న కలలని చూసి సిగ్గుపడిపోయింది.

ఒక్కనిముషం దీప్తి మాట్లాడకుండా, "అయినా అమ్మా, ఇప్పుడు నా కడుపులో ఎదుగుతున్న బిడ్డ ఎంత ఉంటాడంటావు?" ఆసక్తితో అడిగింది దీప్తి.

బిడ్డకోసం దీప్తి ఆరాటం తల్లికి కాస్త నవ్వు తెప్పించినా, "ఏం చెప్పను దీప్తి నాకేంతెలుసు... చూడబోతే నీవు నవమాసాలు ఆగేరకంగా కనిపించడంలేదు. ముందుగానే కాన్పు నొప్పులు తెప్పించేసుకుని బిడ్డని కనేసేటట్టు వున్నావు" అంది.

దీప్తిలాగానే ఎందరో తల్లులకి తమ గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డ ఎంత ఉంటాడు, కళ్ళు చక్రాలులాగా ఉన్నాయా లేదా, చేతివ్రేళ్ళు ముద్దుగా ఉన్నాయా లేవా అని ఆలోచనలు కలుగుతూ ఉంటాయి.

అండపిండ బ్రహ్మాండం – పిండం ఎదుగుదలలో ఆశ్చర్యం గొలిపే పరిణామాలు

వీర్యకణంతో కలయిక పొందే సమయానికి అండం సైజు 0.1 మిల్లీమీటరు వుంటుంది. కాని అండం పిండంగా మారిన 14 రోజులకే దీనికి పదిరెట్లు సైజు పెరిగిపోతుంది. నెలా పదిరోజులకి 22 నుంచి 24 మిల్లీమీటర్ల పొడవు వుంటుంది. రెండు నెలలు నిండేసరికి పిండానికి కాస్త ఆకారాలు ఏర్పడతాయి పిండంతో గుండె ఏర్పడుతుంది. కాళ్ళు-

చేతులుకూడా వచ్చేస్తాయి. తల తక్కిన పిండం భాగాలకంటె పెద్దదిగా కనబడుతుంది. చెవులు, కళ్ళు కూడా ఏర్పడుతాయి.

రెండున్నర నెలలకి గర్భంలోని బిడ్డ 4 సెంటీమీటర్లు పొడవు ఎదిగిపోతాడు. పిండానికి మూడు నెలలు నిండేసరికి స్త్రీ-పురుష తేడా కనబడుతుంది. చేతులకి, కాళ్ళకి వ్రేళ్ళతోపాటు గోళ్ళుకూడా ఏర్పడ తాయి.

4వనెల నిండేసరికి కాళ్ళు స్పష్టంగా ఏర్పడతాయి. తల నిటారుగా తయారవుతుంది. చెవుల ఆకారంకూడా స్పష్టంగా తయారవుతుంది.

5వ నెల నిండేసరికి గర్భంలోని బిడ్డ 300 గ్రాముల బరువు వుంటాడు. ఒంటిమీద చర్మం ఏర్పడుతుంది. తలమీద వెంట్రుకలుకూడా మొలకెత్తుతాయి. గర్భంలో బిడ్డ కదలికలు మొదలవుతాయి.

6వ నెల వచ్చినప్పటికి బిడ్డ తల ఇంకా పెద్దదిగానే కనబడుతుంది. బిడ్డ బరువు 630 గ్రాములు ఉంటాడు. బిడ్డ శరీరంమీద చర్మం కాస్త ముడుత పడుతూ కనబడుతుంది. కళ్ళమీద కనుబొమ్మలు ఏర్పడతాయి. కంటి రెప్పలకి వెంట్రుకలు కూడా ఏర్పడతాయి.

ఏడవ నెలకే బ్రతికి బట్టకట్టే బిడ్డ

7వ నెల నిండేసరికి (అంటే చివరిసారి బహిష్టు అయినరోజునుంచి లెక్కకడితే ఏడునెలలు నిండగా) బిడ్డ బరువు 1500 గ్రాములకి పైగా పెరుగుతాడు. బిడ్డ రూపం పూర్తిగా తయారవుతుంది. కంటి రెప్పలు విప్పి చూడడం మొదలుపెడతాడు. 7వ నెలలో బిడ్డ పుట్టినా చక్కగా బ్రతికి బట్టకట్టడానికి అవకాశం ఉంది.

8వ నెల నిండేసరికి బిడ్డ ఇంకా బాగా ఎదుగుతాడు. ఈ నెలలో పుట్టిన బిడ్డ 7వ నెలలో పుట్టిన బిడ్డకంటే తేలికగా బ్రతకగలుగుతాడు.

9వ నెల నిండేసరికి బిడ్డ పరిపూర్ణంగా ఉంటాడు బరువు రెండున్నర కేజీల నుండి మూడున్నర కేజీల వరకు ఉంటాడు. పుట్టిన వెంటనే చక్కగా ఏడవడం, చక్కగా శ్వాస తీసుకోవడం, చప్పరిస్తూ పాలు త్రాగడం వంటి లక్షణాలు వుంటాయి.

నెలలు నిండిన తరువాత పుట్టిన బిడల్లో మగపిల్లలు ఆడపిల్లలకంటే సాధారణంగా 100 గ్రాములు బరువు అధికంగా వుంటారు.

పండంటి బిడ్డకి తల్లి బాధ్యత

గర్భంలో బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే తల్లి మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మాంసకృత్తులు ఎక్కువ ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అలాగే ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ తీసుకోవాలి. అందుకోసం ఆకు కూరలు, పళ్ళు, పాలు, కోడిగ్రుడ్లు, మాంసం తినాలి. తల్లికి తగినంత ఆహారం లేకపోతే బలహీనంగా పుట్టడం జరుగుతుంది. అందుకని తల్లి తనకి పండంటి బిడ్డ పుట్టాలని ఆశిస్తే చాలదు. పండ్లు తినాలి, పాలు త్రాగాలి.

గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీ స్వంతం వైద్యంగా తనకి ఇష్టం వచ్చినట్లు మందులు వేసుకోకూడదు. డాక్టరు ఇస్తేనే మందులు వాడాలి. అందులోనూ గర్భం వచ్చిన మొదటి మూడు మాసాలు వీలైనంత వరకు అవసరం అయితే తప్ప మందులు వాడకూడదు. ఎందుకంటే కొన్ని మందులు గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డమీద చెడు ఫలితాలని కలిగించవచ్చు.

గర్భిణీకి ఏదైనా అనారోగ్యం కలిగితే వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి. తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే బిడ్డకూడా ఆరోగ్యంగా పుట్టడం జరుగుతుంది. అప్పుడే దీపిలాంటి తల్లుల కలలు పండుతాయి.

5. ఆరోగ్యంగా ఉన్నా, గర్భిణి నెల నెలా డాక్టరుకి ఎందుకు చూపించుకోవాలి ?

దీప్తి డాక్టరు సుజనికి కనబడి నెలరోజులైంది. ఓ రోజున తన స్నేహితురాలు స్ఫూర్తిని తీసుకుని డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళింది.

"దీప్తి, అసలు కనబడడమే మానేశావ్?" ఆశ్చర్యంగా అడిగింది డాక్టరు సుజని.

"ఏ బాధా లేదు. ఇక మీ దగ్గరికి రావలసిన పనే పడలేదు. ఈ రోజునైనా నా స్నేహితురాలు స్ఫూర్తి కోరితే వచ్చాను" అని ఉన్న దున్నట్లు చెప్పేసింది దీప్తి

దీప్తి దృష్టిలో గర్భిణీ ఏదైనా బాగుండనప్పుడే డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళాలని వుంది. కాని ఆ భావం కరెక్టు కాదు.

గర్భిణీ స్త్రీ ఎన్ని రోజులకి ఒకసారి డాక్టరుని సంప్రదించాలి

గర్భిణి ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ 7వ నెల నిండేవరకు నెలనెలా డాక్టరు దగ్గరికి వైద్య పరీక్ష నిమిత్తం వెళ్ళాలి. ఆ తరువాత 8వ నెల నిండేవరకు ప్రతి 15 రోజులకి ఒకసారి డాక్టరు చేత పరీక్ష చేయించు కోవాలి. ఇక కాన్పుకి నెలరోజులే సమయం వుండి, కాన్పుకి రోజులు దగ్గరికి వచ్చేసిన తర్వాత వారం వారం వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ఈ రకంగా నెలతప్పిన దగ్గరనుంచి క్రమం తప్పకుండా డాక్టరుకి

చూపించుకుంటే తల్లీ, బిడ్డా ఆరోగ్యం చక్కగా వుంటుంది. గుర్రపు వాతం, ఇతర ప్రసూతి వ్యాధులు అంత తేలికగా దగ్గరకు రావు.

గర్భిణీ స్త్రీలు సక్రమంగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోబట్టి అమెరికా, కెనడా, రష్యా, జపానువంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో లక్ష కాన్పులు జరిగితే అందులో 4 నుంచి 20 మంది మాత్రమే మృత్యువాత పడడం జరుగుతోంది. అదే ఇండియా వంటి దేశాలని తీసుకున్నట్లయితే గర్భిణీ స్త్రీలు వైద్య పరీక్షలు సక్రమంగా చేయించుకోకపోవడంవల్ల లక్ష కాన్పులకి 700-800 తల్లులు మరణిస్తున్నారు. ఇది ఎంతో విచారించ వలసిన విషయం.

గర్భిణి స్త్రీకి చేసే సాధారణ పరీక్షలు

గర్భిణీ స్త్రీ నెలతప్పిన దగ్గరనుంచి నెలనెలా తనకి రక్తపోటు ఎంత ఉంటున్నదీ, బరువు ఎంత పెరుగుతున్నదీ, రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ శాతం ఎంత ఉంటున్నదీ తెలుసుకోవలసి వుంది.

మధుమేహం ఉంటే... గుండెజబ్బు ఉంటే...

ఆరోగ్యకరమైన స్త్రీ ఒకవేళ నెలతప్పగానే డాక్టరు చేత పరీక్ష చేయించుకోకపోయినా రెండవ నెల నిండిన దగ్గరనుండి 7వ నెల నిండే వరకూ నెలనెలా తప్పకుండా పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఒకవేళ గర్భం దాల్చకముందే గుండెజబ్బు, రక్తపోటు, మధుమేహం, మూత్రపిండాల వ్యాధులు ఉంటే నెలతప్పిన దగ్గరనుంచే తప్పక డాక్టరుకి చూపించు కోవాలి.

కొన్నిరకాల గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల వ్యాధులు ఉన్నప్పుడు తల్లికి గర్భం ఉండడం మంచిదికాదు. అటువంటివారు ముందుగానే డాక్టరుని సంప్రదిస్తే గర్భస్రావం చేసి తల్లి ప్రాణానికి ముప్పు

లేకుండా చేయడం జరుగుతుంది లేదా మొదటినుంచి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఎవరి విషయంలో ఏది అవసరమో, ఏది కాదో జాగ్రత్త తీసుకోవడానికి నెలతప్పిన దగ్గరనుంచి డాక్టరుకి చూపించుకోవడం అవసరం.

గర్భిణీ స్త్రీ డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళినపుడు తనకి ఇదివరకు ఎన్ని కాన్పులు అయినదీ, ఎన్ని గర్భిణీలు పోయినవీ, పిల్లల పరిస్థితి ఎలా వున్నదీ, పూర్వం ఏవే వ్యాధులు వచ్చినదీ సమస్తం చెప్పడం అవసరం.

డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళినపుడు గర్భిణీకి ప్రతిసారీ బి. పి., హీమోగ్లోబిన్ శాతం, బరువు, మూత్ర పరీక్ష చేయడం జరుగుతుంది. గర్భిణీ విషయంలో ఈ పరీక్షలు చాలా ముఖ్యం. ఈ పరీక్షలను బట్టి గర్భిణీకి ఏదైనా అనారోగ్యం సంభవించే ప్రమాదం వుంటే ముందే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమవుతుంది.

గర్భిణీకి హానిచేసే రక్తపోటు

గర్భిణీ స్త్రీకి రక్తపోటు మామూలుగా 120/80 ఉండాలి. అలా కాకుండా 140/90 కి మించి బి పి. (రక్తపోటు) ఉంటే గుర్రపువాతం కలిగే అవకాశం వుందని అనుకోవాలి. సాధారణంగా బి. పి. అకస్మాత్తుగా పెరగడం 4—5 నెలలు నిండిన తర్వాత జరుగుతుంది.

అలాగే గర్భిణీకి మూత్ర పరీక్ష ముఖ్యం. మామూలుగా మూత్రంలో అల్బుమిన్‌గాని, సుగర్‌గాని ఉండవు. అలాగే మూత్రంలో చీము కణాలు వుండవు. ఒకవేళ మూత్రంలో అల్బుమిన్ కనబడితే గుర్రపువాతం వస్తున్నదో, మూత్రపిండాల వ్యాధి కలుగుతున్నదో అని అనుమానించాలి.

బ్లడ్ గ్రూపింగ్ ఎంతో ముఖ్యం

గర్భిణికి బ్లడ్ గ్రూపు, ఆర్. హెచ్. టైపింగ్ కూడా చేయడమవుతుంది. ఒకవేళ తల్లి ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్ అయితే పుట్టబోయే బిడ్డ గురించి ముందునుంచీ జాగ్రత్త పడడమవుతుంది. ఎందుకంటే తల్లి ఆర్. హెచ్. నెగటివ్, తండ్రి ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ అయితే ఒకవేళ బిడ్డకి తండ్రికి సంబంధించిన పాజిటివ్ నేచర్ వచ్చినట్లయితే ఆ బిడ్డకి ఎర్ర కణాలు విరిగిపోవడానికి, పుట్టగానే తీవ్రంగా పచ్చకామెర్లు రావడానికి అవకాశాలున్నాయి. ఒకవేళ పుట్టగానే పచ్చకామెర్లు హెచ్చుగా వస్తే వెంటనే బిడ్డ రక్తాన్ని ఎక్స్ఛేంజి ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ ద్వారా పూర్తిగా మార్చి వేయవలసి వుంటుంది. బిడ్డకి ఇటువంటి ప్రమాదం తల్లి ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్ అయి, తండ్రి ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ అయినపుడే వస్తుంది. అటువంటి ప్రమాదాన్ని ముందుగానే తెలుసుకుని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి గర్భిణికి బ్లడ్‌గ్రూపు, ఆర్. హెచ్ టైపింగ్ తప్పక చేయవలసి వుంది.

ఏ గర్భిణీ స్త్రీ అయినా తన కుటుంబంలో మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నట్లు చెప్పినా, మూత్రంలో సుగర్ కనబడినా రక్తంలో సుగర్ శాతం ఎంత ఉన్నదీ చూడవలసి వుంటుంది. ఎందుకంటే మధుమేహం ఉన్న తల్లులు కొందరికి పిల్లలు చనిపోయి పుట్టడమో లేదా చాలా ఎక్కువ బరువుతో పుట్టడమో వుంటుంది. అటువంటి ప్రమాదం లేకుండా ముందుగానే జాగ్రత్త పడవచ్చు.

గర్భిణిలో నెలనెలా పెరిగే బరువు

గర్భిణీస్త్రీ డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళినపుడు తప్పకుండా ఆమె బరువు

చూడడం జరుగుతుంది. గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీ నెలతప్పిన దగ్గరనుండి కాన్పు అయ్యేలోగా 10 నుండి 12 కేజీల బరువు పెరగడమవుతుంది. పెరిగే గర్భం, అందులో ఎదిగే పిండం, ఉమ్మనీరు, మాయ, పాలిండ్లు, ఇవన్నీ కలిపి 10–12 కేజీల బరువు అవుతాయి.

గర్భిణి మొదటి 12 వారాల్లో 1 కేజి బరువు పెరుగుతుంది. 12-16 వారాలమధ్య మరో కేజి పెరుగుతుంది. 17–20 వారాలమధ్య 2 కేజీలు, 21–24 వారాలమధ్య 2 కేజీలు, 25-28 వారాలమధ్య 2 కేజీలు, 29-32 వారాలమధ్య 1.5 కేజీలు, 33–36 వారాలమధ్య 1.5 కేజీలు, 37–40 వారాలమధ్య 1 కేజి ఇలా అదనంగా బరువు పెరగడం జరుగుతుంది.

ఇంతకంటే బరువు పెరగడం అనారోగ్య లక్షణం. ఇలా పెరిగిన బరువులో 8 కేజీలు కాన్పు అవగానే తగ్గిపోతుంది. తక్కిన నాలుగు కేజీలు నిదానంగా తగ్గుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి 4–5 నెలలు నిండిన తర్వాత వారానికి అర కేజి కంటే ఎక్కువ బరువు పెరగటం ఉంటే అసాధారణంగా భావించాలి. గర్భిణి అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం వారానికి అర కేజీకంటే ఎక్కువ బరువు అవడం, ఒంటికి నీరు చేరడం గుర్రపువాతం లక్షణాలుగా గుర్తించి వెంటనే జాగ్రత్తపడాలి.

పెరగవలసినదానికి మించి బరువు పెరగడం ఎలా అనర్ధదాయకమో అలాగే పెరగవలసిన విధంగా గర్భిణీ బరువు పెరగకపోతే నష్టదాయకమే. బరువు పెరగకపోవడానికి కారణం గర్భంలో పిండం, మాయ ఎదగకపోవడం దానివల్ల బిడ్డకి ఆహారం, ప్రాణవాయువు తగినంత అందవు. అటువంటప్పుడు గర్భిణీ స్త్రీ పూర్తి విశ్రాంతితీసుకుంటూ మంచి పోషకాహారం తినాలి.

గర్భిణిలో రక్తహీనత

గర్భిణీ స్త్రీకి హిమోగ్లోబిన్ 10 గ్రాములకంటే తక్కువ వుంటే రక్తహీనతగా భావించాలి. ముఖ్యంగా గర్భిణికి ఐరన్, ఫోలిక్‌యాసిడ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. అందులోనూ గర్భవతిగా వున్నప్పుడు 7వ నెల నిండిన తర్వాత రక్తహీనత ఏర్పడటం ఎక్కువ. అందుకని డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళినపుడు హిమోగ్లోబిన్ ఎంత శాతం ఉన్నదీ చూపించుకోవడం అవసరంబట్టి మందులు వాడడం అవసరం.

V.D.R. - పరీక్ష

గర్భిణి స్త్రీ వి డి ఆర్.ఎల్. రక్తపరీక్షకుండా చేయించుకోవడం అవసరం. ఒకవేళ ఆమెలో సిఫిలిస్ వ్యాధి ఉంటే మాయద్వారా ఆ క్రిములు బిడ్డకు చేరి నష్టం కలిగే అవకాశం వుంది.

ఇవన్నీ ఇలా వుండగా గర్భిణి స్త్రీ 7వ నెల, 8వ నెలల్లో టి.టి. ఇంజక్షను (టెటనస్ టాక్సాయిడ్) చేయించుకోవాలి.

నెలలు నిండిన తర్వాత మామూలు కాన్పు అవుతుందో లేదో నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. మామూలుగా గర్భిణి స్త్రీని పరీక్ష చేయడంద్వారానే కాకుండా అవసరంబట్టి ఎక్స్‌రే తీయవలసి వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్‌కూడా చేయవలసి వస్తుంది.

ఏది ఏమైనా తల్లీ బిడ్డ క్షేమం దృష్ట్యా డాక్టరు చెప్పినట్లు సక్రమంగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఆహారం తీసుకోవడం, మందులు వేసుకోవడం అవసరం.

3. గర్భిణీ స్త్రీ డైట్ స్పెషల్ : పళ్ళు, పాలు, గుడ్లు, ఆకుకూరలు !

"అమ్మా, నన్ను ఇలా వదిలెయ్యి. నాకు తినాలని ఉంటే తింటాను, లేకపోతే మానేస్తాను. అంతేగానీ నన్ను తినమని బాధించకు" అని తల్లి మీద విసుక్కుంది దీప్తి.

"తినమనేది నీకోసం కాదు, నీ కడుపులో ఎదిగే బిడ్డకోసం. లేక పోతే నాకెందుకు నీ తిండిగోల" కూతురుమీద విసుక్కుంది కౌసల్యాదేవి.

"ఏమో బాబు, ఈ కాలం పిల్లలకి చెప్పలేము. స్లిమ్‌గా ఉండాలని తినడం మానేస్తారు. చివరికి కీసుల్లాంటి పిల్లలు పుడతారు. మా రోజుల్లో ఎలా తినేవాళ్ళమో" అని గతకాలపు గొప్పతనాన్ని గుర్తు చేసుకుంది. అమ్మమ్మ సుబ్బాయమ్మ.

వాళ్ళ గొడవ పడలేక ఏం తినాలో, ఎంత తినాలో తేల్చుకోడానికి దీప్తి డాక్టర్ సుజని దగ్గరికి వెళ్ళింది.

"డాక్టర్, నాకు మొదటినుంచి ఎక్కువ తినటం అలవాటు లేదు. దానికితోడు ఇప్పుడు వేవిళ్ళ వల్లనో, మరెందువల్లనో ఇంకా తిండి తగ్గింది. అసలు గర్భిణీ స్త్రీ ఎంత తినాలి, ఏది తినాలి కాస్త చెప్పండి" అడిగింది దీప్తి — తిండి గురించి ఇంట్లో పెడుతున్న పోరు గురించి చెబుతూ.

దీప్తి మాటల్లో కనబడిన అమాయకత్వానికి డాక్టర్ సుజని కాస్త నవ్వుకుని "దీప్తి, గర్భిణీ స్త్రీ మామూలుగా కంటే ఎక్కువ తినవలసిందే. అయితే తినడమంటే వరిఅన్నం ఒక ముద్దకంటే రెండు ముద్దలు ఎక్కువ తినడంకాదు. గర్భిణీకి కావలసిన ఆహారం వేరు, ఆ పోషక పదార్థాలు

వేస. అవి ఏమిటో, అవి ఎందుకో గర్భిణీ తెలుసుకుంటే తినేది తక్కువే అయినా సరైన ఆహారం అవుతుంది. గడుపులో బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టడం జరుగుతుంది."

గర్భిణి స్త్రీ ఎంత తిన్నదన్నది ముఖ్యం కాదు, ఏం తిన్నదన్నది ముఖ్యం !

తినేది తక్కువే అయినా సరైన ఆహారం తీసుకుంటే చాలు అన్న డాక్టర్ సుజని మాటలు దీప్తికి కాస్త ఊరట కలిగించాయి. గర్భిణీకి కావలసిన సరైన ఆహారం ఏమిటో తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తితో "ఆ ఆహారం ఏమిటో చెప్పండి డాక్టర్" అని ఆరాటంగా అడిగింది దీప్తి

దీప్తి ఆరాటాన్ని అర్థం చేసుకుని "చూడు దీప్తి, తల్లి తిన్నా తినకపోయినా గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డ తల్లిలోవున్న పోషక పదార్థాలన్నీ తన స్వంతం చేసుకుని ఎదిగిపోతుంది అందుకనే చాలా సందర్భాల్లో బిడ్డ పండులా పుట్టేస్తుంది. తల్లి మాత్రం డొక్కులాగా తయారవుతుంది అయితే కొందరు తల్లుల విషయంలో బిడ్డకు కావలసిన ఆ మాత్రం పోషక పదార్థాలు కూడా ఉండవు అటువంటి సందర్భాలలో తల్లి మరింత డొక్కు అవడమే కాకుండా బిడ్డ కూడా పీలగా పుడుతుంది. గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డకు తల్లినుండి సరైన ఆహారం అందకపోతే పీలగా పుట్టడమే కాకుండా మెదడు కణాలు కూడా వృద్ధి అవవు. దానితో బిడ్డలో చురుకుదనం ఉండదు. తెలివితేటలు తక్కువగా ఉంటాయి" అంది సుజని.

"అయితే గర్భిణీ స్త్రీ ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి" ఆసక్తితో అడిగింది దీప్తి.

మాంసకృత్తులు ఉండే ఆహారం అత్యవసరం

"గర్భిణీ మాంసకృత్తులు ఉండే ఆహారం ఎక్కువ తీసుకోవాలి.

పప్పులు, చిక్కుళ్ళు, బఠాణీలు, సోయాబీన్స్, వేరుసెనగల్లో మాంస కృత్తులు ఎక్కువ శాతంలో ఉంటాయి. అలాగే పాలు, పెరుగు, జున్ను, గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపల్లో మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

గర్భిణీలో మాంసకృత్తుల అవసరం ఎక్కువ. అన్నం రెండు ముద్దలు తక్కువ తిన్నాపరవాలేదు. దానికి బదులు పప్పులు, మాంసం, చేపలు ఎక్కువ తినాలి. పాలు త్రాగాలి. ఎందుకంటే గర్భిణీలో మెట బాలిజం ఎక్కువ అవుతుంది. పిట్యూటరీ, ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టరోన్ హార్మోన్లు ఎక్కువ విడుదల అవుతాయి. వీటి మూలంగా మాంసకృత్తుల అవసరంకూడా పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా గర్భిణీలో గర్భాశయం వృద్ధికి, వక్షోజాల పెరుగుదలకీ, మాయ పెద్దదై బిడ్డకు తగినంత ఆహారం అందడానికి మాంసకృత్తుల అవసరం ఎంతైనా ఉంది. గర్భిణీ తీసుకునే మాంసకృత్తులు వెంటనే ఇందుకు ఉపయోగపడడమే కాకుండా కొంత నిల్వ చేయబడతాయి. ఎందుకంటే గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదలలో ఏ క్షణంలో నైనా అదనంగా మాంసకృత్తుల అవసరం రావచ్చు. అటువంటి సమ యంలో తల్లిలో నిల్వ చేయబడిన మాంసకృత్తులు వెంటనే రంగంలో దిగి బిడ్డ అవసరాన్ని ఆదుకుంటాయి. అలాగే తల్లి బిడ్డకి పాలు ఇచ్చేకాలంలో కూడా మాంసకృత్తుల అవసరం ఉంటుంది" అని చెప్పింది డాక్టర్ సుజని.

"డాక్టర్ మరి కాల్షియం, ఐరన్ అవసరం ఏమిటి?" అడిగింది దీప్తి.

గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదలకి కాల్షియం

"గర్భస్థ శిశువు ఎముకల ఎదుగుదలకీ, దంతాల నిర్మాణానికీ కాల్షియం అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అలాగే బిడ్డకు పాలు ఇస్తున్న సమ యంలో కూడా కాల్షియం అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం తల్లి పాలని,

గ్రుడ్లని, సోయాబీన్స్‌ని, ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

గర్భిణీ స్త్రీకి ఆకుకూరలు మరీ ముఖ్యం

గర్భిణీ స్త్రీలలో రక్తహీనత ఎక్కువ ఏర్పడుతుంది. ఇందుకు కారణం గర్భిణీకి ఆహారం ద్వారా తగినంత ఐరన్ అందకపోవడమే. గోంగూర, బచ్చలివంటి ఆకుపచ్చని ఆకుకూరల్లోనూ, రాగులు, సజ్జలలోనూ, కార్జము, కాలేయము, మూత్ర పిండాలలోను, ఎండిన చిక్కుడ్లో తక్కిన ఎండిన కాయల్లోనూ ఐరన్ సమృద్ధిగా లభ్యమవుతుంది. చాలా మంది పాలు త్రాగితే రక్తం బాగా వృద్ధి అవుతుందనుకుంటారు. కానీ పాలల్లో ఐరన్ చాలా తక్కువ ఉంటుంది. అయితే పాలల్లో మాంసకృత్తులు ఎక్కువ ఉంటాయి. కనుక గర్భిణీకి పాలు ఎంతో అవసరం" అంది డాక్టర్ సుజని.

గర్భిణి తీసుకోవలసిన ఆహారం ఎలా ఉండాలో డాక్టర్ సుజని వివరిస్తున్నకొద్దీ దీప్తికి దాని గురించి ఇంకా తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి పెరిగిపోయింది.

"డాక్టర్, గర్భిణీకి ఇంకా కావలసింది ఏమిటి ?" అడిగింది దీప్తి.

ఐరన్‌తోపాటు ఫోలిక్ యాసిడ్ ముఖ్యం

"గర్భిణీలో కలిగే రక్తహీనతని అరికట్టడానికి, గర్భంలో పిండం ఎదగడానికి ఐరన్‌తోపాటు, ఫోలిక్ యాసిడ్ చాలా అవసరం. ఆకుపచ్చని ఆకుకూరల్లోనూ, చిక్కుళ్ళలోనూ, పొట్టు తీయని సజ్జలు, రాగులలోను, జంతు సంబంధమైన కార్జము, మూత్రపిండాల్లోనూ ఫోలిక్‌యాసిడ్ పుష్కలంగా లభ్యమవుతుంది. ఆరంజి జ్యూస్‌లో కూడా ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుకని గర్భిణీ వీటిని తప్పక తీసుకోవాలి.

గర్భిణికి ఐదు మాసాలు నిండేసరికి బేసల్ మెటబాలిక్ రేట్ 23 శాతం పెరుగుతుంది. మెటబాలిజం పెరగడంవల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి ఎక్కువ పనిచేయడం, థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఎక్కువ విడుదలవడంవల్ల ఐడిన్ అవసరం ఎక్కువ అవుతుంది. ఆకు కూరల్లోనూ, ఇతర కూరగాయల్లోనూ ఐడిన్ లభ్యమవుతుంది. సముద్రంలో దొంకే చేపలు, ఇతర జంతు జాలముల్లో ఐడిన్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుకని గర్భిణి వాటిని తరచూ తీసుకోవాలి.

'బి' కాంప్లెక్సులు - మల్టీ విటమిన్లు

గర్భిణికి అన్ని రకాల విటమిన్లు అవసరం. విటమిన్లవల్ల బిడ్డ మెదడు, కండరాలు, నరాలు ఆరోగ్యంగా వృద్ధి అవుతాయి. 'బి' కాంప్లెక్స్, ఇతర విటమిన్లు కొరకు గర్భిణి అన్నిరకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు తీసుకోవాలి.

గర్భిణికి విటమిన్ 'డి' అవసరం ఉంది. తల్లీ బిడ్డా ఎముకల పటిష్ఠతకి, రక్తం వృద్ధికి కాల్షియం, పాస్పరస్ అవసరం. ఇవి విటమిన్ 'డి' తో కలిసి చక్కగా ఒంటబడ్తాయి. విటమిన్ 'డి' కాడ్‌లివర్ ఆయిల్, షార్క్ లివర్ ఆయిల్, వెన్న, కోడిగుడ్డులలో ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి తగినంత సోకడంవల్ల కూడా విటమిన్ 'డి' శరీరంలో వృద్ధి అవుతుంది.

విటమిన్ 'కె' అవసరం కూడా గర్భిణికి, గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డకి అవసరం. ఇది రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది. విటమిన్ 'కె' కాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, సోయాబీన్స్, ఐచ్చలి, తేనెల్లో లభ్యమవుతుంది.

గర్భిణి ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పప్పులు, మాంసం, గ్రుడ్లు, చేపలు, పాలు, పళ్ళరసాలు తీసుకుంటే పోషక పదార్థాలన్నీ లభ్యమవుతాయి. వరి అన్నం తక్కువతిన్నా ఫరవాలేదుగానీ అవసరమైన పోషక

పదార్థాలు తినాలి. ఇవి తీసుకోకుండా వరి అన్నం, ఇంత పచ్చడి వేసుకుని కడుపునిండా తిన్నా ఫలితం ఉండదు.

ఆహారం ఎంత తినాలి? ఎలా తినాలి?

గర్భిణీకి నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ కాస్త తిన్నా ఆయాసం అనిపిస్తుంది. అందుకని ఒకేసారి ఎక్కువ తినాలని అనుకోకుండా కొద్ది కొద్దిగా రోజుకి నాలుగైదుసార్లు తినడం మంచిది. ఆహారంలో కారం, మసాలాలు తగ్గించాలి. లేకపోతే కడుపులో మంట అనిపిస్తుంది.

గర్భిణీస్త్రీ నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ వరి అన్నం తగ్గించి మాంసకృత్తులు ఎక్కువ ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. దుంప కూరలు తక్కువ తినాలి. క్రొవ్వు ఉండే పదార్థాలు కూడా తక్కువ తీసుకోవాలి. గర్భిణీ ఆహారం ఎక్కువ తీసుకోవడం అవసరమేకానీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వారానికి రెండు పౌన్లకి మించి బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. గర్భిణీ ఎక్కువగా నీరు త్రాగడం, బార్లీ త్రాగడం కూడా అవసరమే" అని వివరించింది డాక్టర్ సుజని.

ఎంత తిన్నామో ముఖ్యం కాదు, ఏది తిన్నామో ముఖ్యం అన్న విషయాన్ని తెలుసుకుని దీప్తి ఎంతో తృప్తి చెందింది.

17. గర్భిణీలో సాధారణంగా వచ్చే బాధలు, వింత బుద్ధులు

"దీప్తీ, విన్నావటే ఈ వింత. మన శకుంతలమ్మ కోడలు స్వాతి గోడసున్నం బెరడులు, కప్పికలు, బొగ్గులు, బలపాలని జీడిపప్పులులాగా

కరకర తినేస్తోందట. స్వాతికి ఇదివరకెప్పుడూ ఇటువంటి అలవాటులేదట. కడుపు వచ్చిన తరువాత నుంచే ఇటువంటి వింత పనులన్నీ చేస్తూందట" అని ఆశ్చర్యంగా చెప్పింది కౌసల్యాదేవి.

"గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు గుండెలో మంట, నడుమునొప్పి అని చెప్పడం, ఉమ్ములు ఉమ్మడం చూశాంగానీ ఇదేమి చోద్యమో" అంది సుబ్బాయమ్మ.

"ఇందులో వింత ఏముంది? గర్భిణి స్త్రీకి ఇవన్నీ సాధారణంగా వచ్చే బాధలే" అంది దీప్తి అతి తేలికగా.

"ఏమిటే నీవనేది. సున్నం, బొగ్గులు తినడం సాధారణమా?" అని ఆశ్చర్యంగా అంది కౌసల్యాదేవి.

"నాకు వేవిళ్ళు వచ్చినప్పుడు డాక్టరుతో చెబితే నీదీ ఒక బాధేనా? ఇంతకంటే వింతైన బాధలు గర్భిణీకి కలుగుతాయి. చూడు, గర్భిణికి సాధారణంగా వచ్చే బాధలు అంటూ డాక్టరు సుజని కొన్ని విషయాలు చెప్పింది" అంది దీప్తి.

డాక్టరు సుజని ఏం చెప్పిందోనని అమ్మ, అమ్మమ్మ ఆసక్తిచూపించడంతో దీప్తి తాను తెలుసుకున్నదంతా ఒక్కొక్కటే వివరిస్తూ, "గర్భిణికి వేవిళ్ళు సాధారణంగా కలిగే బాధేకదా. దాని గురించి వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

నడుము నొప్పి

అలాగే గర్భిణికి కొద్దిపాటి నడుము నొప్పి సహజం. ఈ నొప్పి విశ్రాంతి తీసుకోవడంతోనూ, బిళ్ళలు వాడటంతోనూ పోతుంది. కొందరు స్త్రీలకి గర్భం దాల్చక ముందునుంచే కొద్దిగా నడుమునొప్పి ఉంటుంది. అటువంటివాళ్ళకి గర్భం వచ్చిన తరువాత నడుము నొప్పి ఎక్కువ అనిపిస్తుంది.

ఉబ్బిన రక్తనాళాలు - "వేరికోజ్ వెయిన్స్"

కొందరు గర్భిణీలకి కాళ్ళదగ్గర రక్తనాళాలు బాగా ఉబ్బి మెలికలు తిరుగుతాయి. వీటినే వేరికోజ్ వెయిన్స్ అంటారు. నెలలు నిండుతున్నకొద్దీ ఇవి మరింత ఎక్కువ ఉబ్బుతాయి. దానికి కారణం గర్భిణీస్త్రీ బరువు పెరగడమే. అయితే అందరు గర్భిణీలకి ఇలా రక్తనాళాలు ఉబ్బడం ఉండదు. రక్తనాళాలలో మొదటినుంచీ బలహీనత ఉన్నవారికే అలా ఉబ్బడం ఉంటుంది. ఇలా రక్తనాళాలు ఉబ్బిన ప్రతి ఒక్కరికీ బాధ వుండదు. కొందరికి మాత్రం ఉబ్బిన రక్తనాళాలు బరువు అనిపించడం, నొప్పి ఉంటాయి.

వేరికోజ్ వెయిన్స్ వచ్చిన గర్భిణి ఎక్కువసేపు నిలుచుని ఉండ కూడదు. కాళ్ళు ఎత్తిపెట్టి పడుకోవడం, ఇలాస్టిక్ బ్యాండేజ్ కట్టుకోవడం చేస్తే చాలావరకు ఉపశాంతి అనిపిస్తుంది. ఇలా ఉబ్బిన రక్తనాళాలు చాలామందికి కాన్పు అవడంతో తగ్గిపోతాయి.

మొలలు

గర్భిణిలో సాధారణంగా కనబడే బాధలో మొదలు ఒకటి. గర్భం రాకముందు కొద్దికొద్దిగా వుండే మొలలు గర్భం రావడంతో పెద్దవిగా తయారవుతాయి. విరోచనం సాఫీగా అవడానికి ఆకుకూరలు, పళ్ళు వాడటం చేస్తే మొలల బాధ అంతగా వుండదు.

మొలలవల్ల రక్తం ఎక్కువపోతే గర్భిణికి రక్తహీనతకలుగుతుంది. 15సిసిలరక్తం మొలలవల్లపోయినట్లైతే 6-7 మిల్లీగ్రాములఐరన్‌శరీరంలో నుంచి పోయినట్లు లెక్క. గర్భిణికి ఒక రోజుకి 6-7 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం ఉంటుంది మొలలవల్ల రోజూ రక్తం పోవడం ఉంటే గర్భిణీకి రక్తహీనత కలుగుతుంది అందుకని మొలల నుండి రక్తంపోతూ ఉంటే మొలల ఆపరేషన్ చేయడం ముఖ్యం. అలా కాకుండా కొద్దిగానే రక్తం పోతూ ఉంటే ఐరన్ టాబ్లెట్లు వాడటం అవసరం.

కడుపులో మంట

గర్భిణీకి నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ గుండెలో మంట మొదలవుతుంది. దీనికి కారణం గర్భం పెరుగుతున్నకొద్దీ జీర్ణాశయం పైకి నెట్టబడటమే. దీనివల్ల జీర్ణాశయంలో ఉండే యాసిడ్ అన్నవాహికలోకి వచ్చి మంటకలుగుతుంది. ఇది ఒక కారణంకాగా గర్భిణీలో జీర్ణకోశం ప్రేగుల కదలిక తగ్గడం మరొక కారణం. గర్భిణికి గుండెలో మంట అనిపిస్తున్నప్పుడు డైజిన్ వంటి ఎంటాసిడ్ బిళ్ళలు తడవకి 1–2 చొప్పున రోజుకి 4–5 సార్లు చప్పరిస్తే ఉపశాంతి కలుగుతుంది. కడుపులో మంట అనిపిస్తున్నప్పుడు కాఫీ–టీలు త్రాగడం మానివేయాలి. పాలు త్రాగితే మంట తగ్గుతుంది కూడా.

సున్నం బెరడులు తినాలనే వింత కోర్కె !

గర్భిణిలో అంతకు ముందు లేనిది గర్భం వచ్చిన తరువాత సున్నం, మట్టి, కచ్చికలు, బొగ్గులు, బియ్యంలో రాళ్ళు, గోడ సున్నం బెరడులు, చాక్ పీసులు, బలపాలు తినడం ఉండవచ్చు. ఆహారంకాని ఇటువంటి వాటిని తినడాన్ని "పైకా" అంటారు. ఎందుకని వారికి ఇవి తినాలనిపిస్తుందో సరైన కారణం తెలియదు. అయితే ఇలా తినేవారిని పరిశీలిస్తే వారికి ఎక్కువ మందికి ఐరన్ లోపం కనబడుతుంది. వీరికి ఐరన్ టాబ్లెట్లు వాడి రక్త హీనతని పోగొట్టితే ఇటువంటి వింత అలవాటు కనబడకుండా పోతుంది. అందుకని గర్భిణీకి ముందునుంచి రక్తహీనత లేకుండా చూడడం అవసరం.

ముంచుకొచ్చే నిద్ర

గర్భం వచ్చిన తొలి మాసాల్లో గర్భిణీలు ప్రతి చిన్నపనికి అలసిపోయినట్లు కనబడతారు. అంతేకాదు పగలు రాత్రి అనే తేడా లేకుండా ఎప్పుడూ నిద్రపోవాలనుకుంటారు. ఎందుకు అలా నిద్రపోవాలనుకుంటారో, ఎందుకు అలా నిద్ర ముంచుకొస్తుందో తెలియదుగాని ఈ అలవాటు 4–5 నెలలు నిండేసరికి తగ్గిపోతుంది.

తల నొప్పి

చాలా మంది గర్భిణీలు గర్భం వచ్చిన మొదటి మాసాల్లో తల నొప్పి అంటారు. వారి తలనొప్పికి ప్రత్యేక కారణం కనబడదు. ఏ కారణంలేకుండా వచ్చే ఈ తలనొప్పి నాలుగైదు మాసాలు వచ్చేసరికి తగ్గిపోతుంది.

తెల్లబట్ట

గర్భిణీలో అంతకుముందు లేని తెల్లబట్ట ఎక్కువ అవుతుంది. వారిని పరీక్ష చేస్తే తెల్లబట్ట అవడానికి కారణం ఏదీ కనబడదు. గర్భిణీలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తి ఎక్కువ ఉండడంతో గర్భాశయకంఠం దగ్గర మ్యూకస్ గ్లాండ్లు ఎక్కువ ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేయడం ఇందుకు కారణం కావచ్చు. ఇటువంటి తెల్లబట్టకి మందులేమీ అవసరంలేదు. కావలసిన దల్లా వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత.

అయితే తెల్లబట్ట అయ్యే నూరుమంది గర్భిణీలలో 20 మందికి ట్రైకోమొనియాసిస్ వ్యాధి ఉండటం కారణం. ఈ వ్యాధి ట్రైకోమొనాస్ వైజైనాలిస్ అనే క్రిమివల్ల కలుగుతుంది. ఈ క్రిమివల్ల కలిగే తెల్లబట్ట నురుగు నురుగుగా ఉంటుంది. యోని దగ్గర దురద, మంట అనిపిస్తాయి. ఇలాంటి తెల్లబట్టకి మందులు వాడితే తేలికగా తగ్గిపోతుంది.

తెల్లబట్ట అవడానికి కొనిడిడా ఆల్బికాన్స్ కూడా మరొక కారణం. దీనివల్ల గర్భిణీలకి 25 శాతం మందికి తెల్లబట్ట అవుతుంది. గర్భిణీలో అయ్యే తెల్లబట్టకి మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేస్తే వ్యాధి కారణం స్పష్టంగా కనబడుతుంది.

ఈ రకంగా రకరకాలైన బాధలు గర్భిణీలో సాధారణంగా కలుగుతాయి వాటి గురించి భయపడకుండా డాక్టరుకి చూపించుకుంటే చాలా వరకు ఉపశాంతి కలుగుతుంది. అంతేగాని ఇవేవో తగ్గని వ్యాధులని అనుకోవనవసరం లేదు" అని తనకి తెలిసిందంతా చెప్పేసింది దీప్తి.

౬. గర్భిణి హైహీల్ షూస్ వాడవచ్చా? స్విమ్మింగ్ చేయవచ్చా? విమానం ఎక్కవచ్చా?

టి.వి.లో ఈత పోటీలను చూస్తున్న దీప్తి హుషారుగా చప్పట్లు కొడుతోంది.

"ఏమిటే ఆ ఉషారు" అంది తల్లి.

"నాకూ స్విమ్మింగ్ చేయాలని వుంది" అంది దీప్తి.

"నీకేమైనా పిచ్చా, నీవు ఒట్టిమనిషివి కూడా కాదు" అంది తల్లి కౌసల్యాదేవి.

"కాదమ్మా, నాకు స్విమ్మింగ్ చేయాలని వుంది. స్విమ్మింగ్‌చేసి చాలా రోజులయింది. రేపు రమ్యకూడా వస్తుంది. ఇద్దరం స్విమ్మింగ్ పూల్‌కి వెళతాం" అంది దీప్తి.

తన మాటలు తల్లికి నచ్చనట్లు గమనించిన దీప్తి "పోనీలే డాక్టర్‌ని అడిగిన తరువాతే స్విమ్మింగ్‌కి వెళతాను" అంది.

దీప్తికి ఆరాటం ఉన్నప్పటికీ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యం గురించి జాగ్రత్తగా ఉండాలన్న కౌసల్యాదేవి ఆలోచనలో తప్పులేదు.

స్త్రీ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఆటల్లో పాటల్లో పాల్గొనడంలో తప్పు లేదు. అయితే ఎంతమేరకు అనేది స్పష్టంగా తెలుసుకుని వుండడం అవసరం.

గర్భం రాకముందు రెగ్యులర్‌గా చేసే వ్యాయామం మానవసరం లేదు

స్త్రీ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు శరీరానికి అతిగా శ్రమ కలిగించే పనిగాని, ఆటలుగాని పనికిరావు. అయితే గర్భం రాకముందు రోజూ చేసే వ్యాయామంగాని, ఆడే ఆటలుగాని ఏమైనా వుంటే వాటిని మానవసరం లేదు. అంతేగాని అలవాటులేని ఆటలుగాని, వ్యాయామంగాని క్రొత్తగా గర్భవతి చేయకూడదు. గర్భం రాకముందు ఏ స్త్రీ అయినా రెగ్యులర్‌గా స్విమ్మింగ్(ఈత), గుర్రపుస్వారీ చేస్తూ వుంటే, టెన్నిస్ ఆడుతూ వుంటే గర్భం వచ్చినా వాటిని మానవసరం లేదు. కేవలం గర్భస్రావం అయ్యే లక్షణాలు ఎవరిలోనైనా కనబడితే అప్పుడే వాటిని మానివేయాలి. ఏ బాధా లేనపుడు స్విమ్మింగ్ చేయవచ్చు. అయితే ఎత్తునుంచి నీటికొలనులోకి దూకడం చేయకూడదు. అలా చేయడంవల్ల పొట్టమీద ఒత్తిడి కలిగి గర్భస్రావం జరగడానికి ఆస్కారం వుంది.

విశ్రాంతి తప్పనిసరి

ప్రతి గర్భిణీకి వ్యాయామం కొంత అవసరమే. అయితే వ్యాయామంతోపాటు కొంత విశ్రాంతికూడా అవసరం. అందుకోసం మధ్యాహ్నం పూట తప్పకుండా ఒక గంట విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

గర్భిణీ రోజూ రాత్రిపూట 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. ముఖ్యంగా నెలలు నిండుతున్నకొద్దీ తగినంత విశ్రాంతి, నిద్ర అవసరం. పడుకున్నప్పుడు వెల్లకిలా కాకుండా ఒక ప్రక్కకి తిరిగి పడుకోవడం మంచిది. అలా పడుకోవడంవల్ల గర్భిణీకి మామూలుగా వచ్చే కాళ్ళవాపు రాక పోవచ్చు.

మరీ వేడినీళ్లు స్నానం చేయకూడదు

గర్భిణీ వేడినీళ్ళ స్నానం చేయడం మంచిదే. కానీ మరీ వేడినీళ్ళు చేయడం మంచిదికాదు. కావలసిన దానికంటే ఎక్కువ వేడినీళ్ళు స్నానం చేస్తే కళ్ళుతిరిగి పడే ప్రమాదం వుంది. అందుకని గోరువెచ్చని నీళ్ళు స్నానం చేయడం మంచిది. కొందరు స్త్రీలు యోని మార్గాన్ని డూష్ చేసుకుంటూ వుంటారు. జననేంద్రియాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అవసరమేగాని డూష్ చేసుకోవడం మాత్రం పనికిరాదు.

స్థూలకాయం తగ్గాలి

గర్భవతి అయిన స్త్రీ ఒకవేళ స్థూలకాయం కలిగి వుంటే స్థూల కాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎందుకంటే గర్భవతికి స్థూలకాయంవల్ల కొన్ని దుష్పరిణామాలు కలిగే అవకాశం వుంది. అన్నం తగ్గించి ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పప్పు, గుడ్లు వంటివి తీసుకోవడం మంచిది. స్థూలకాయంగల గర్భిణి డాక్టరు చెప్పినట్లు ఆహారం 1500 కేల రీలకి పరిమితం చేసుకోవాలి.

కారు నడపవచ్చు

గర్భిణీ మామూలుగా కారు డ్రైవింగ్ చేయవచ్చు. కొద్దిదూరం ప్రయాణం చేయవచ్చు. అంతేగాని ఎక్కువదూరాలు ప్రయాణం చేయడం మంచిది కాదు. ఎక్కువ దూరం ప్రయాణం చేయడంవల్ల అలసట కలుగు తుంది. గర్భవతికి అలసట అనిపించటం మంచిదికాదు. ప్రయాణాలు ఎక్కువ చేయడంవల్ల గర్భస్రావం అవడానికికూడా అవకాశంవుంది.

విమాన ప్రయాణాలు మంచిది కాదు

గర్భిణీ స్త్రీ విమాన ప్రయాణాలను మానివేయడంమంచిది. వేవిళ్ళు ఉన్నవాళ్ళకి, ప్రయాణంవల్ల వాంతులు అయ్యేవారికి విమాన ప్రయాణం వల్ల వాంతులు మరింత ఎక్కువవుతాయి.

కొందరు గర్భిణీలకు లోపల మాయ సక్రమంగా ఉండదు. దాని వల్ల బిడ్డకు తగిన ప్రాణవాయువు అందదు. ఇటువంటి పరిస్థితిగల స్త్రీలు విమానయానం చేస్తే, విమానం 5000 అడుగుల ఎత్తుకు వెళ్ళినపుడు గర్భస్థ శిశువుకు తగినంత ప్రాణవాయువు అందదు. అందుకని ఇటువంటి పరిస్థితి ఉన్నవాళ్ళు విమానయానం చేయకూడదు.

గర్భిణీ 8 నెలలు నిండిన తరువాత విమానప్రయాణం అసలు చేయకుండా వుండడం మంచిది.

వ్యాధి నిరోధక టీకాలు తీసుకోవద్దు

గర్భవతిగా ఉన్నపుడు టీకాలు, వ్యాధి నిరోధక ఇంజెక్షన్లు చేయించుకోగూడదు. మశూచికం టీకాలు, ఎల్లో ఫీవర్ వాక్సిన్, రూబెల్లా వాక్సిన్ తీసుకోకూడదు. టైఫాయిడ్, కలరా వాక్సిన్లు ఎంతో అవసరం అనుకుంటే తప్ప గర్భిణి తీసుకోకూడదు. ఒక్కొక్కసారి ఈ టీకాలు, వాక్సిన్లవల్ల గర్భంపోయే ప్రమాదం వుంది. ఒకవేళ గర్భం పోకపోయినా పుట్టబోయే బిడ్డకు అంగవైకల్యం కలిగే అవకాశం వుంది.

పిప్పిపన్ను పీకించుకోవద్దు - ఫిల్లింగ్ మంచిది

గర్భిణి తన దంతాల గురించికూడా జాగ్రత్తగా వుండడం అవసరం. పిప్పిపళ్ళు వుంటే ముందుగానే వాటికి ఫిల్లింగ్ చేయించుకోవాలి. అంతగా బాధ లేకపోతే పిప్పిపళ్ళు పీకనవసరంలేదు.

మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవాలి

గర్భిణికి మలబద్ధకం ఏర్పడటం సహజం. గర్భిణిలో ప్రొజెస్టిరోన్ ఎక్కువ విడుదలవడంవల్ల, ఐరన్ టాబ్లెట్‌లు వాడడంవల్ల మలబద్ధకం కలుగుతుంది. ఆకుకూరలు ఎక్కువ తీసుకోవడం, కాయగూరలు ఎక్కువ తినడం, తిరగలి దంపుడు బియ్యం తినడం చేస్తే మలబద్ధకం ఉండదు.

గర్భిణి దుస్తులని మరీ బిగుతుగా ధరించగూడదు బ్రా వక్షోజాలకి సపోర్టుగా వాడవచ్చు.

గర్భిణీ హైహీల్ షూస్‌ని వాడకూడదు. మామూలు బూట్లని, చెప్పులని వేసుకోవాలి హైహీల్ షూస్ వాడితే నడుము నొప్పి వస్తుంది.

గర్భిణీకి ధూమపానం హానికరం

కొందరు స్త్రీలకి సిగరెట్లు తాగే అలవాటు వుంటుంది. గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఆ అలవాటు మానుకోవాలి. సిగరెట్లవల్ల నెలలు నిండకుండానే కాన్పు అవవచ్చు. నెలలు నిండి కాన్పు అయితే బిడ్డ చాలా తక్కువ బరువు వుండవచ్చు.

గర్భవతి అయిన స్త్రీ తన ఆరోగ్యం, అలవాట్ల విషయంలో సరైన అవగాహన కలిగి వుంటే ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు కలుగకుండా చేసుకోవచ్చు.

..౮. కొందరికి ఎన్నిసార్లు గర్భం వచ్చినా నిలవదెందుకని ?

"విన్నావమ్మా, శిల్పకి మళ్ళీ అబార్షన్ అయిపోయిందట" అంది దీప్తి.

"శిల్పకి అబార్షను అవడం ఇది నాలుగవసారి అనుకుంటాను. పాపం పిల్లలు కావాలని ఎంతగా కొట్టుకుని పోతుందో, అంతగా పుట్టకుండా అయిపోతున్నారు. శిల్పకి అబార్షను అవడం అలవాటు ఏమో!" అంది కౌసల్యాదేవి.

"అవునమ్మా, కొందరికి అలవాటుగా అబార్షన్లు అవుతాయట. వీటినే హాబిట్యువల్ అబార్షన్లు అంటారట. మొన్న సుహాసినిని చూడటానికి వెళ్ళినప్పుడు డాక్టర్ స్పందన చెప్పారు" అంది దీప్తి.

"నీ ముఖం, అబార్షన్లు అవడం అలవాటు ఏమిటి. ఏదో దాని రాత అలా ఉంది. అందుకని సంతానం కలగడం లేదు" అంది సుబ్బాయమ్మ పాత ధోరణిలో.

కొందరికి అలవాటుగా అబార్షన్లు అవుతాయి!

"రాతకాదు, పాడుకాదు. నిజంగానే కొందరికి అలవాటుగా అబార్షన్లు అవుతాయట. ఇలా హాబిట్యువల్ అబార్షన్లు అయ్యేవారికి వరసగా మూడు నాలుగుసార్లు గర్భం వచ్చిన ప్రతీసారీ అయిపోతుందట. ప్రతీ 250 మంది గర్భిణీ స్త్రీలలో ఒకరికి ఇలా ప్రతీ గర్భం అలవాటుగా పోవడం కనబడుతుందట. అయితే అలా పోయినా నాలుగవదో అయిదవదో గర్భం నిలుస్తుందట" అంది దీప్తి. "అసలు అలా గర్భస్రావాలు జరగడానికి కారణం ఏమై ఉంటుంది" వరసగా అబార్షన్లు అవడానికి తలరాతని నమ్మిన సుబ్బాయమ్మ కొంత ఆసక్తి కనబర్చడంతో దీప్తి తనకి తెలిసిందంతా చెప్పడం మొదలు పెట్టింది.

మొదటి మూడునెలల్లో అబార్షన్లకి జన్యుదోషం కారణం

"గర్భం వచ్చిన 8-10 వారాల్లో ప్రతీసారి అబార్షను అయిపోతూ ఉంటే పిండంలో జన్యుదోషం ఉందని అనుకోవాలి. జన్యుదోషాన్ని సరిదిద్దడం కుదరదు కనుక అలా అయిపోయే గర్భస్రావాలని అరికట్టలేము. అయితే కొంతకాలం పాటు వెంటనే గర్భం రాకుండా కుటుంబ నియంత్రణ పాటిస్తూ మంచి ప్రోటీను ఆహారం, విటమిన్లు తీసుకుంటే

అండ నిర్మాణంలో జన్యుదోషం సరిదిద్దబడవచ్చు అందుకని హాబిట్యువల్ అబార్షన్లు అయ్యేవారు వెంటవెంటనే గర్భం రాకుండా 2–3 సంవత్సరాలు జాగ్రత్త పడడం అవసరం.

థైరాయిడ్ లోపంవల్ల అబార్షన్లు

థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయక థైరాయిడ్ హార్మోను తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతున్నా అలవాటుగా ప్రతీ గర్భం పోవచ్చు. ఇటువంటి కేసుల్లో ఈసారి గర్భం దాల్చే ముందు పిబిఐ ఎస్టిమేషన్ చేయించుకోవడం అవసరం.

ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోను లోపంవల్ల అబార్షన్లు

"ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోను లోపం, కోరియానిక్ గొనాడోట్రాఫిక్ హార్మోనులోపం ఉన్నా ప్రతీసారి గర్భస్రావం జరగవచ్చు. ఇటువంటి కేసుల్లో హార్మోన్స్ ఎంత శాతంలో ఉన్నదీ పరీక్ష చేయడం, ఆ హార్మోన్లని ఇంజక్షన్ల రూపంలోనో, బిళ్ళల రూపంలోనో ఇవ్వడం చేస్తే గర్భం నిలవవచ్చు.

పోషకాహార లోపం అబార్షన్లకి కారణం కావచ్చు

పోషకాహార లోపం ఉన్నవారికి గర్భం వచ్చిన ప్రతిసారీ అబార్షన్ అయిపోవచ్చు. పోషకాహార లోపాన్ని గుర్తించి మంచి ప్రోటీన్ల ఆహారం, విటమిన్లు ఉండే ఆహారం ఇస్తే అలవాటుగా అయ్యే అబార్షన్లు ఆగిపోవచ్చు

అరుదుగా కొన్ని మొండి వ్యాధులు, ముఖ్యంగా టాక్సోప్లాస్మా, మైకోప్లాస్మా అలవాటుగా అబార్షన్లు అవడానికి మూలకారణాలు.

గర్భకోశం నిర్మాణంలో లోపం గర్భస్రావానికి మరొక కారణం

కొందరికి గర్భకోశ నిర్మాణంలో లోపాలు ఉంటాయి. గర్భకోశం నిలువుగా రెండుగా చీలి రెండు వేరువేరు గదులుగా తయారవుతుంది. ఇందువల్ల గర్భం వచ్చినా నిలవకుండా పోతుంది. హిస్టోరోసాల్పింగోగ్రాం ఎక్సరే తీస్తే అలవాటుగా అబార్షన్లు అవడానికి కారణం తెలుస్తుంది.

విచ్చుకుపోయే గర్భాశయ కంఠం

కొందరికి 4వ నెల, 5వ నెల వచ్చేసరికి ఉమ్మనీరు పడిపోయి గర్భస్రావం జరుగుతుంది. అలా జరగడానికి గర్భాశయ కంఠం పటుత్వం లేకపోవడమే. నాలుగవ నెల వచ్చేసరికి ఎదుగుతున్న బిడ్డ బరువుకి గర్భాశయ కంఠం విచ్చుకుపోతుంది. విచ్చుకున్న ఆ గర్భాశయ కంఠం నుంచి ఉమ్మనీరుసంచి జారి పగిలిపోతుంది. అంతటితో అబార్షన్ అయిపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిని సరైన సమయంలో పి.వి. చేయడం ద్వారా గుర్తించి గర్భాశయ కంఠం ఇంకా విచ్చుకోకముందే నైలాన్ దారంతో కుట్టి ముడివేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇక బిడ్డ బరువుకి గర్భాశయ కంఠం విచ్చుకోవడం ఉండదు. నెలలు నిండిన తరువాత కాన్పు నొప్పులు మొదలైనప్పుడే ఆ నైలాన్ దారం ముడిని విప్పడం జరుగుతుంది.

సుఖవ్యాధులు కలగడం - బ్లడ్ గ్రూపులో తేడాలు

సుఖ వ్యాధుల్లో ఒకటైన సిఫిలిస్ వ్యాధి శరీరంలో ఉండటంవల్ల కూడా ప్రతీసారి అయిదారు మాసాలకి గర్భం పోవడం జరుగుతుంది. విడిఆర్ఎల్ రక్తపరీక్షచేసి, వ్యాధి ఉన్నట్లు తేలితే పూర్తి కోర్సు మందులు వాడితే ఆ వ్యాధి తొలిగిపోతుంది. ఆ వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించకపోతే వచ్చిన ప్రతీగర్భం అబార్షను అవుతుంది.

రక్తం గ్రూపులు సరిపడకపోవడం, ఆర్ హెచ్ టైపింగ్‌లో తేడా ఉండటం వరుసగా అబార్షనులు అవడానికి కూడా కారణం.

అలవాటుగా అబార్షన్లు అయినా ఎప్పుడో ఒకసారి నిలవక పోతుందా అని నిర్లక్ష్యంగా ఉండటానికి వీలులేదు. ఒక్కొక్కసారి ఇలా అయ్యే అబార్షన్ల వల్ల వ్యాధిక్రిములు చేరి అనర్థం కలగవచ్చు. లేదా విపరీతంగా రక్తస్రావం జరగవచ్చు. మూత్రపిండాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోవచ్చు" అని వివరించింది దీప్తి.

తాను చెప్తున్న దానిని అమ్మ, అమ్మమ్మ ఎంతో ఆసక్తితో వినడం గమనించిన దీప్తి "మరొక వింత విషయం చెప్పనా" అంది.

"ఏమిటి" అంది కౌసల్యాదేవి.

చనిపోయి కడుపులో ఉండిపోయే పిండం !

"కొందరికి మిస్స్‌డ్ అబార్షను అవుతుంది. మిస్స్‌డ్ అబార్షను అంటే కడుపులో బిడ్డ మరణిస్తుంది. అయినా అది పోకుండా గర్భ కోశంలో మామూలుగా ఉండిపోతుంది అలా వారాల తరబడి కడుపులో ఉండిపోతుంది. బిడ్డకి ప్రాణం పోయిన తరువాత కడుపులో ఉండిపోవడం మంచిది కాదు. ప్రాణంపోయిన బిడ్డ కడుపులో ఆరువారాలకంటే మించి ఉన్నట్లయితే తల్లి రక్తంలో ప్రమాదకరమైన మార్పులు వస్తాయి. ఈ విషయం తెలుసుకోని కొందరు స్త్రీలు మూడు నవమాసాలు మోసి కాన్పు లైన తల్లులు ఉన్నారని కడుపులో బిడ్డ కదలికలు ఆగిపోయినా మూర్ఖంగా ఇంట్లో కూర్చుంటారు. చివరికి ప్రాణం మీదికి తెచ్చుకుంటారు. కడుపులో బిడ్డ పోయి దానంతటకది త్వరలో అబార్షను అవకపోతే వీలైనంత త్వరగా అబార్షను పద్ధతుల ద్వారా అబార్షను అయిపోయేటట్లు చూడాలి" అంది దీప్తి.

దీప్తి చెప్పిన మాటలు కౌసల్యాదేవిని ఎంతో ఆనందింపజేశాయి. సుబ్బాయమ్మని ఆలోచింపజేశాయి. పాత ఆలోచనల్లో ఎంతో మార్పు రావాలని గుర్తించింది.

23. గర్భిణీగర్భంలో 'ముత్యాలమూట' తెచ్చే ముప్పు

శ్వేతకి రాకరాక గర్భం వచ్చింది. అయితే గర్భం వచ్చిందన్న ఆనందం ఎంతోకాలం మిగలలేదు. మూడవ నెల వచ్చిన దగ్గరనుంచీ అప్పుడప్పుడు బ్లీడింగ్ కనబడటం మొదలైంది. డాక్టరమ్మ ఏవో మందులు ఇస్తోంది కాని అవి పని చేస్తున్నట్లు లేవు. మొదట్లో కొద్దికొద్దిగా బ్లీడింగ్ కనబడితే ఇప్పుడు అకస్మాత్తుగా బ్లీడింగ్ ఎక్కువైపోయి ఆందోళన కరంగా మారింది.

శ్వేత డాక్టరు సుజని ఆసుపత్రిలో చేరిందన్న వార్త దీప్తికి చేరింది. శ్వేతకి దీప్తి ఫ్యామిలీకి బాగా అనుబంధం ఉంది కనుక దీప్తి, కౌసల్యాదేవి, సుబ్బాయమ్మ కూడా వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళారు.

దీప్తి ఆసుపత్రికి చేరేసరికి శ్వేతని స్ట్రెచర్ మీద థియేటర్‌నుంచి బయటకు తీసుకుని వచ్చేస్తున్నారు, నరానికి రక్తం ఎక్కుతోంది.

ఆ దృశ్యం చూసిన దీప్తి షాక్ తింది.

"మా శ్వేతకి ఏమైంది" ఆదుర్దాగా అడిగింది దీప్తి నర్సుని.

"సివియర్ బ్లీడింగ్ అయిపోతూ ఆసుపత్రికి వచ్చింది. డాక్టరమ్మ పరీక్ష చేసి ఇది ముత్యాల గర్భిణీ అని తేల్చి వేసింది. వెంటనే ఆపరేషను చేయకపోతే ప్రమాదమని చెప్పి ముత్యాల గర్భిణీని తీసివేసింది" అని బేసిన్‌లో ముత్యాలులాగా కుప్పలుకుప్పలుగా కనబడుతున్న వాటిని చూపించింది.

ద్రాక్ష గుత్తుల్లాగా ఉన్న ముత్యాల గర్భిణీని చూసి 'బాబోరా' అని ముక్కుమీద వ్రేలు వేసుకుంది సుబ్బాయమ్మ.

"అన్నీ ముత్యాలే కనబడుతున్నాయి. పిండం ఎక్కడా కనబడటం లేదు. బిడ్డ మగబిడ్డా ఆడబిడ్డా" అమాయకంగా అడిగింది సుబ్బాయమ్మ నర్సుని.

"గర్భం అంతా ముత్యాలే. ఇంకెక్కడ బిడ్డ" అంది నర్సు.

గర్భం అన్నప్పుడు బిడ్డ ఉండాలి కదా, బిడ్డ లేకపోవడమేమిటి అని అనుమానం కలిగింది దీప్తికి.

డాక్టరు సుజనిని అడిగితే తప్ప తన అనుమానం తీరదనుకుంది. వీలుచూసి డాక్టరు సుజని కన్సల్టేషను రూంలోకి వెళ్ళింది.

"డాక్టర్. మా శ్వేతకి ఏమైంది" అడిగింది దీప్తి.

"శ్వేతకి ముత్యాల గర్భిణీ. దీనినే మేము వైద్య పరిభాషలో హైడాటిడ్‌ఫార్మ్ మోల్ అంటాం" అంది డాక్టరు సుజని.

"ముత్యాల గర్భిణీ అంటే ఏమిటి" అడిగింది దీప్తి.

పిండం లేకుండా ఎదిగే గర్భం

"ముత్యాల గర్భిణీ మామూలు గర్భిణీ కాదు. ఇందులో బిడ్డ ఎదగడం ఉండదు. తల్లి గర్భకోశాన్ని అంటి పెట్టుకుని ఉండి, గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డకి ఆహారాన్ని అందించే మాయ తన సహజత్వాన్ని కోల్పోయి ముత్యాలులాగా మారిపోతుంది. కొందరిలో మాయ ముత్యాలులాగా కొద్దిగానే మారడం ఉంటే మరికొందరికి మాయ మొత్తం ముత్యాల మూటగా మారిపోతుంది. అలా ముత్యాల మూటగా మారిన మాయ చాలా త్వరగా ఒకటికి పదిరెట్లు అయిపోతుంది.

మాయ ఏదో కాస్త ముత్యాలుగా మారినప్పుడు గర్భంలో బిడ్డ ఎదగడం ఉంటుంది. కాని మాయ అంతా ముత్యాల మూట అయిపోయినప్పుడు అసలు పిండం ఎదగడం ఉండనే ఉండదు. పెరిగేదంతా

ముత్యాలు ఆకారంలో ఎదిగే మాయ మాత్రమే. ఇలా ఎదిగే గర్భాన్నే ముత్యాల గర్భిణీ అంటాం.

అకారణంగా బ్లీడింగ్ ముత్యాలగర్భిణీ కావచ్చు

ముత్యాల గర్భిణీ ఏర్పడుతున్నట్లు ముందుగా తెలియదు. గర్భం వచ్చిన రెండున్నర నెలలకి కాస్త బ్లీడింగ్ కనబడటం మొదలవుతుంది. ఈ బ్లీడింగ్ కూడా కాస్త నీరూ, కాస్త రక్తం కలిసినట్లు పలుచగా కనబడుతుంది. అయితే అందరిలోనూ ఇటువంటి బ్లీడింగ్ ఉండదు.

ముత్యాల గర్భిణీలో విచిత్రం ఏమిటంటే మామూలుగా గర్భం వచ్చిన వాళ్ళల్లో లాగానే పొట్ట పైకి ఎదుగుతుంది. ఇంకా విచిత్రం ఏమిటంటే మామూలుగా అయిదు నెలలు నిండిన స్త్రీకి కడుపు కొంతవరకే ఎత్తుగా కనబడితే ముత్యాల గర్భిణి ఏర్పడిన స్త్రీలో నెలతప్పిన 5 నెలలకే 6 నెలలు, 7 నెలలు గర్భం లాగా కనబడుతుంది. కొందరైతే కడుపు ఉండవలసిన దానికంటే ఎక్కువ ఎత్తు ఉండటాన్ని కడుపులో కవలలు ఉండటం వల్ల అనుకుంటారు. కవలలు కాదు సరికదా కడుపులో కాస్తంత బిడ్డకూడా ఉండదు. అయితే కొందరు స్త్రీలకి ముత్యాల గర్భిణీ ఉన్నా అందరిలాగే గర్భం మామూలు ఎత్తే ఉంటుంది.

సాధారణగా నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ ముత్యాల గర్భిణీ దుష్ఫలితాలు కనబడటం మొదలవుతాయి. కొందరిలో అకస్మాత్తుగా ఎక్కువ బ్లీడింగ్ అయి కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం కూడా ఉంటుంది. ఇలా బ్లీడింగ్ అయినప్పుడు అందులో ముత్యాలులాగా కలిసి ఉండటం కనబడుతుంది కూడా. కొందరిలో బ్లీడింగ్ కనబడే ముందు పొత్తికడుపులో నొప్పి అనిపిస్తుంది. అలా నొప్పి అనిపించడానికి గర్భం లోపల బ్లీడింగ్ అవడమే.

సాధారణంగా నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ గర్భిణీని కడుపుపైన నుంచి పరీక్ష చేస్తే బిడ్డ తల, కాళ్ళు, చేతులు, నడుము వంటివి డాక్టరు చేతికి తగలాలి. కాని ముత్యాల గర్భిణీ వచ్చినప్పుడు బిడ్డ శరీర భాగాలు తగలడం ఉండదు. ఎక్సరే తీస్తే అందులో కూడా ఎటువంటి భాగాలు కనబడవు.

అల్ట్రాసౌండు స్కానింగ్ చేస్తే అసలు విషయం బయటపడు తుంది. గర్భంలో పిండమే కనబడదు. గర్భకోశమంతా ముత్యాల మూటగా కనబడుతుంది.

పిండం లేకపోయినా వేవిళ్ళు మామూలే !

ముత్యాల గర్భిణీ వచ్చిన వాళ్ళలోకూడా వేవిళ్ళు కనబడతాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే మామూలు గర్భిణీ స్త్రీలలో కంటే వీళ్ళలో ఎక్కువ కనబడతాయి. గుర్రపువాతం లక్షణాలు కూడా ముత్యాల గర్భిణీ ఏర్ప డిన వాళ్ళలో ఎక్కువ. అదీకాక తక్కినవాళ్ళలో గుర్రపువాతం లక్షణాలు 5—6 నెలలు నిండిన తర్వాత కనబడితే ముత్యాల గర్భిణీలో ఇంకా ముందుగానే గుర్రపువాత లక్షణాలు కనబడతాయి.

ముత్యాల గర్భిణీ ఉన్న వాళ్ళలో అడపా తడపా అయ్యే బ్లీడింగ్‌తో పాటు ఒకటి రెండు, మరింత ఎక్కువ ముత్యాలులాగా వస్తాయి. అలా కనబడితే వెంటనే డాక్టరుకి చెప్పడం అవసరం. అలా ముత్యాలు కన బడటం ముత్యాల గర్భిణీ ఉన్నట్లుగా గుర్తు. సాధారణంగా బ్లీడింగ్ కనబడితే థ్రటన్డ్ అబార్షనుగా భావించి మందులు వాడటం జరుగుతూ వుంటుంది. అల్ట్రాసౌండు స్కానింగ్ చేసే అవకాశాలు ఉంటే ఎటువంటి బ్లీడింగ్ కనబడినా స్కానింగ్ చేస్తే అది ముత్యాల గర్భిణీ అవునా, కాదా అది నిలిచే గర్భిణీయా, పోయే గర్భిణీయా అని తేలిపోతుంది.

స్కానింగ్ చేసే అవకాశాలు లేనిచోట ముత్యాల గర్భిణీ మొదట్లో తెలుసు కోవడం కాస్త కష్టమైన పనే.

ముప్పు తెచ్చే "ముత్యాలు"

కొందరిలో ముత్యాల గర్భిణీ దానంతట అదే మొత్తం పడిపోతే, మరికొందరికి పడిపోక బ్లీడింగ్ మాత్రం అవుతూ ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. ముత్యాల గర్భిణీ అని తేలితే చిన్నాపరేషన్ పద్ధతిలో క్యూరటాజ్ చేసి మొత్తాన్ని తీసివేయాలి. కొందరికి ముత్యాల గర్భిణీ దానంతట కది పోయినప్పుడుగాని, చిన్నాపరేషను చేసి తీసివేసినప్పుడుగాని రక్తం అధికంగా పోతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో వెంటనే రక్తాన్ని ఎక్కించాలి. లేకపోతే ఆ స్త్రీ పరిస్థితి విషమిస్తుంది.

కొందరు స్త్రీల విషయంలో ముత్యాల గర్భిణీ దానంతటకదే మొత్తం పడిపోయినట్లు అనిపించినా, చిన్నాపరేషను చేసి తీసివేశామను కున్నా గర్భకోశంలో ఎక్కడో అక్కడ కొద్దిపాటి ముత్యాలు మిగిలి ఉండిపోయి అవి ఒకటికి పదిరెట్లు పెరిగి తిరిగి బ్లీడింగ్ అవడానికి ఆస్కారం ఉంది. అందుకని ముత్యాల గర్భిణీని తీసివేసినా తిరిగి వారం రోజులకి చిన్నాపరేషను చేసి గర్భకోశంలో ఇంకేమీ మిగలలేదని నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

సాధారణంగా ముత్యాల గర్భిణీని తీసివేసిన తరువాత ఇంకేమీ ఉండదు. అయితే రెండు సంవత్సరాల వరకు గర్భం దాల్చకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవడం అవసరం.

ముత్యాల గర్భిణీ వచ్చినవాళ్ళలో ముఖ్యంగా అధిక వయస్సు ఉన్నవాళ్ళలో 2–4 శాతం మందిలో ఇది కాన్సర్‌గా రూపొందడానికి ఆస్కారం ఉంది. అందుకని 40 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలలో ముత్యాల

గర్భిణీ వస్తే, ఇక ఎట్లాగూ వారికి సంతాన సాఫల్యత అంతగా ఉండదు కనుక పెద్దాపరేషను చేసి గర్భసంచిని తీసివేయడం మంచిది. దీనివల్ల కాన్సర్ ఏర్పడే అవకాశం ఉండదు.

ఏది ఏమైనా ముత్యాల గర్భిణీ అని తేలిన తరువాత డాక్టరు చెప్పినట్లు ఆ గర్భిణీ స్త్రీ వినాలి. ముత్యాల గర్భం రావడమనేది 500 గర్భిణీ స్త్రీలలో ఒకరికి రావడం ఉంటుంది" అని వివరణ ఇచ్చింది డాక్టరు సుజని.

2. గుప్పెడంత నడుము బానంత అయితే...

"ఏమిటే వెంకాయమ్మా, నీ కోడలు కడుపు అంత ఎత్తుగా వుంది ? కొంపదీసి కవలలు కాదు కదా !" అంది సుబ్బాయమ్మ.

"కవలలు అవునో కావో కాని కాలుతీసి కాలు వేయాలంటే ఆయాసపడిపోతోంది. పడుకోవాలంటే ఆయాసం, కూర్చోవాలంటే ఆయాసం కడుపు బిర్రుగా ఉండి మహాబాధపడిపోతోంది" అంది వెంకాయమ్మ తన కోడలు గురించి.

వాళ్ళ మాటలు విన్న దీప్తి "ఉమ్మనీరు ఎక్కువగా ఉందేమో?" అంది.

"ఎంత ఉమ్మనీరు ఉన్నా ఇంత బాధా" అంది వెంకాయమ్మ.

"అవును. కొందరికి ఉమ్మనీరు ఎక్కువ అవడంతో చెప్పలేనంత బాధ వస్తుంది. మొన్న నేను చెకప్‌కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్ళినపుడు ఓ స్త్రీ బానంత పొట్ట వేసుకొని గుండె పెరిగిన దానిలా ఆయాసపడిపోతోంది. డాక్టరు సుజనిని అడిగితే అసలు విషయం చెప్పింది.

ఉమ్మనీరు ఎక్కువ ఉండటాన్ని హైడ్రామ్నియాస్ అంటారట. మామూలుగా గర్భిణీకి 5వ నెల నిండేసరికి 400 యం. ఎల్. ఉమ్మనీరు ఉంటుందట. 9వ నెల నిండేసరికి 1000 యం. యల్. ఉమ్మనీరు ఉంటుందట.

ఉమ్మనీరు డబుల్ క్వాంటిటి 'హైడ్రామ్నియాస్' కావచ్చు

డాక్టరమ్మ ఏం చెప్పిందంటే హైడ్రామ్నియాస్ పరిస్థితిలో ఈ ఉమ్మనీరు 2000 యం. ఎల్. ఉంటుందట. ఉండవలసినదానికంటే ఉమ్మనీరు డబుల్ అయిపోతే అవస్థ అవక మరేమవుతుంది. ఇలా అధికంగా ఉమ్మనీరు చేరడం 98 శాతం కేసుల్లో నిదానంగా జరుగుతుంది. కాని 0.4 శాతం కేసుల్లో చాలా త్వరత్వరగా చేరిపోతుంది. ఇలా త్వరత్వరగా ఉమ్మనీరు చేరడం ప్రమాదకరం.

సాధారణంగా గర్భంలో ఎదుగుతున్న బిడ్డ ఉమ్మనీరుని మింగి తనలో కొంత ఇముడ్చుకుంటుంది. దానివల్ల ఉమ్మనీరు పెరగకుండా బ్యాలెన్స్ అవుతుంది. ఇంతేకాకుండా ఉమ్మనీరు ఉండవలసినంతే ఉండటానికి మాయ, బొడ్డుతాడు, గర్భస్థ శిశువు ఇతర భాగాలు ఎంతో తోడ్పడతాయి. వీటి పనుల్లో ఏ ఒక్క దానిలో తేడా వచ్చినా ఉమ్మనీరు పెరగటానికి అవకాశం ఉంది.

పిండానికి అంగవైకల్యం ఉండటం ఉమ్మనీరు అధికం అవడం కారణం కావచ్చు!

అయితే ఉమ్మనీరు అధికంగా పెరిగిపోయిన సగం కేసుల్లో అలా పెరగడానికి సరైన కారణం తెలియదు. కాని ఒక వింత విషయం చెప్పనాగర్భస్థ శిశువు శరీర నిర్మాణంలో అంగవైకల్యం ఉన్నట్లయితే

ఉమ్మనీరు ఎక్కువ చేరడానికి ఆస్కారం ఉంది. అంగవైకల్యాలన్నిటిలో గర్భస్థ శిశువుకి తల సరిగ్గా ఏర్పడక మెదడు బయటే ఉండటమో, అసలు మెదడు చిన్నదిగా ఉండడమో జరిగితే ఉమ్మనీరు అధికంగా చేరిపోతుంది.

కవలలు కూడా కారణమే!

గర్భంలో కవలలు ఎదుగుతున్నప్పుడు కూడా ఉమ్మనీరు అధికంగా తయారవడానికి అవకాశం ఉంది. ఒకప్రక్క ఒకే గర్భంలో ఇద్దరు పిల్లలు పెరగటమే కాకుండా ఉమ్మనీరు ఎక్కువ అవడంతో పొట్ట మరీ పెద్దగా కనబడుతుంది. అయితే కవలలు పుట్టే ప్రతీ ఒక్కరికి హైడ్రామ్నియాస్ పరిస్థితి ఉండాలని లేదు.

కడుపుతో ఉన్న స్త్రీకి సుగర్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉంటే కూడా ఉమ్మనీరు బాగా చేరిపోతుంది. సుగర్‌వ్యాధి ఎక్కువ ఉన్నా, తక్కువ ఉన్నా ఉమ్మనీరు అంత చేరడం ఉండదు.

హైడ్రామ్నియాస్ వల్ల నష్టాలు

ఉమ్మనీరు అధికంగా ఉన్నప్పుడు పుట్టే పిల్లల్లో 50 శాతం శిశువులు చనిపోయి పుట్టడమో, పుట్టిన తరువాత మరణించడమో ఉంటుంది. అయితే ఉమ్మనీరు చేరడానికి స్పష్టమైన కారణం కనబడని కేసుల్లో శిశు మరణాలు తక్కువ. అలా కాకుండా ఉమ్మనీరు అధికంగా చేరడానికి కారణం కనబడిన కేసుల్లో మృత శిశు జననాలు ఎక్కువ.

ఉమ్మనీరు అధికంగా చేరినపుడు గర్భిణీ కడుపు చాలా ఎత్తుగా కనబడుతుంది. అలా స్పష్టంగా కనబడడమే కాదు, కడుపులో నీరు ఎక్కువ అవడంతో కడుపులోని ఇతర భాగాలు నొక్కుకొనిపోతాయి. కడుపు పైకి ఎగదట్టి ఎంతో ఆయాసం అనిపిస్తుంది. కాళ్ళకి నీరు చేసు

తుంది. కడుపు మీద చెయ్యివేసి నొక్కితే కడుపు బిర్రుగా అనిపించడమే కాకుండా సలపరంగా అనిపిస్తుంది. మామూలుగా గర్భిణీని కడుపు పైన నుంచి పరీక్ష చేస్తే చేతికి గర్భస్థ శిశువు తగులుతుంది. తల, నడుము, పిరుదులు, కాళ్ళు, చేతులు తెలుస్తాయి. ఉమ్మనీరు ఉన్నప్పుడు శిశువు శరీర భాగాలని తెలుసుకోవడం కుదరదు. అలాగే మామూలుగా ఫీట స్కోప్‌తో కడుపుపైన నుంచి వినే శిశు హృదయస్పందన కూడా అంత తేలికగా వినబడకుండా అవుతుంది" అంది దీప్తి.

"అయితే అటువంటప్పుడు కడుపులో పెరుగుతున్నది బిడ్డా, గడ్డా ఎలా తెలుస్తుందంటావు" అంది వెంకాయమ్మ.

"నేనూ ఇదే ప్రశ్న డాక్టరు సుజనిని వేశాను. డాక్టరమ్మ ఏం చెప్పిందంటే మొదటనుంచీ గర్భం ఉన్నట్లు తెలుస్తూనే ఉంటుంది కదా. ఉమ్మనీరు పెరిగేది తరువాతే కదా. అలా ఉమ్మనీరు అధికంగా ఉన్నా ఎక్స్‌రే తీయడం ద్వారా శిశు భాగాలు కొన్ని తెలుసుకోవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా ఉమ్మనీరు ఎంత అధికంగా ఉన్నదీ తెలుసుకోవడమే కాకుండా గర్భస్థ శిశువుకి అంగవైకల్యం ఏది ఉన్నప్పటికి తెలుసుకోవచ్చు" అంది దీప్తి. "మరి ఇపుడు నా కోడలికి కాన్పు మామూలుగానే అవవచ్చునంటావా?" అమాయకంగా అంది వెంకాయమ్మ.

నిదానంగా పెరిగే ఉమ్మనీరు నష్టంచేయడం తక్కువ

అందుకు దీప్తి ఓ చిన్న నవ్వు నవ్వి "నేనేమైనా డాక్టరునా అది చెప్పడానికి. కాని డాక్టరు సుజని ఒకటి చెప్పింది. మరీ ఎక్కువ ఉమ్మనీరు లేకపోతే అదీగాక నిదానంగా ఉమ్మనీరు పెరిగితే సాధారణంగా ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కాన్పు తేలికగానే అవుతుంది. అయితే ఉమ్మనీరు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కాన్పు అయ్యేవరకు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆహారంలో ఉప్పు బాగా తగ్గించివేయాలి. మూత్రం ఎక్కువయ్యే మాత్రలు వాడాలి.

ఆసుపత్రి కాన్పు అవసరం

ఓ విషయం మాత్రం చెప్పనా. ఉమ్మనీరు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు ఇంటిదగ్గర కాకుండా ఆసుపత్రిలోనే కాన్పు అవ్వాలి. ఉమ్మనీరు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు కాన్పుకి అనుకోని ఇబ్బందులు ఎదురవ్వచ్చు. కాన్పు నొప్పులు పెరగగానే ఉమ్మనీరు సంచి పగిలిపోయి ఒక్కసారిగా ఉమ్మనీరంతా కారిపోవచ్చు. దానితోపాటు గర్భస్థశిశువు బొడ్డుతాడు బయటకు వచ్చేయ వచ్చు. కొందరికి కాన్పు నొప్పులు ప్రారంభం కాకుండా మాయ గర్భకోశం నుంచి విడిపోయి రక్తస్రావమై పోవచ్చు. అందరికీ ఇటువంటి ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడకపోయినా కొందరికి ఎంతటికీ కాన్పు నొప్పులు రావు. రోజులు, వారాలు గడిచినా అసలు కాన్పు అయ్యే పరిస్థితి కనపడదు. అలా వదిలేస్తే ప్రమాదం కదా" అంది దీప్తి.

"ఉమ్మనీరు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు డాక్టర్లు ఏంచేస్తారు?" అడిగింది వెంకాయమ్మ.

"ఉమ్మనీరు ఎక్కువగా ఉండటానికి ఏదైనా ప్రత్యేక కారణం ఉందా అని ముందు పరీక్షలు జరుపుతారు. గర్భంవచ్చిన మొదటినెలల్లోనే ఉమ్మనీరు అధికం అవడంతోపాటు గర్భస్థ శిశువుకు అంగవైకల్యం విప రీతంగా ఉంటే అబార్షన్ చేస్తారు. అలాకాకుండా ఉమ్మనీరు ఒక్క మాది రిగా ఉంటే విశ్రాంతి తీసుకోమని సలహాఇస్తారు. ఉమ్మనీరు మరీ ఎక్కువ ఉంటే కడుపుపైన నుంచి ఉమ్మనీరు సంచిలోకి సూదివేసి అధికంగాఉన్న ఉమ్మనీరుని తీసివేస్తారు" అంది దీప్తి.

"ఉమ్మనీరు అధికంగా ఉంటే చాలా ఇబ్బందేనే. ఏదోలే కాన్పు అయితే పొట్ట తగ్గిపోతుందిలే అని సరిపెట్టుకోవడానికి వీలులేదు" అంది సుబ్బాయమ్మ ఆశ్చర్యంగా.

"ఉమ్మనీరు అధికంగా వున్నా నష్టమే, తక్కువ వున్నా నష్టమే. కొందరు గర్భిణీలకు ఉమ్మనీరు చాలా తక్కువ వుంటుంది. దానివల్ల కూడా తల్లికి చాలా ఇబ్బందులు కలుగుతాయి" అంది దీప్తి.

22. గర్భిణీకి ఒంటి నిగారింపు మామూలే అని ఊరుకుంటే...

"నీవు ఇప్పుడు నిండుగా కనబడుతున్నావమ్మా. ఆ డొక్క ముఖం పోయింది" అంది సుబ్బాయమ్మ తన ఇంటికి వచ్చిన స్రవంతిని చూసి.

"మీరు ఒక్కరేనండి నన్ను మెచ్చుకున్నవాళ్ళు. చివరికి డాక్టరమ్మ కూడా ఏదో అంది"

"ఏమంది స్రవంతీ?"

"నేను ఇలా నిండుగా కనబడడం, అందులోనూ గర్భిణీగా వున్నపుడు ఇలా నీరు చేరడం మంచిది కాదట" అంది స్రవంతి.

"గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు ఒంటికి నీరు చేరడం, నిగారింపుగా ఉండడం మామూలేకదా. ఇంకెందుకు భయం" అంది సుబ్బాయమ్మ.

"గర్భిణీకి ఒంటికి నీరు కొంత చేరడం మామూలే అయినా నాకు అంతకుమించి చేరుతోందట. వారం పదిరోజుల్లోనే బరువు ఎక్కువయ్యానట. రక్తపోటుకూడా పెరిగిందట. ఇవన్నీ గుర్రపువాతం రావడానికి చిహ్నాలట. ఏమిటో డాక్టరమ్మ అలా అన్నదగ్గరనుంచి భయంగావుంది" అంది స్రవంతి.

గర్భిణీ ఒంటికి నీరు చేరి నిగారింపు రావడం మామూలే అని ఊరుకునే వారెందరో వున్నారు. ఇటువంటివారికి గుర్రపువాతం ఉపద్రవంగా ముంచుకొచ్చే ప్రమాదం వుంది.

ఒంటి నీరుపట్టడం గుర్రపువాతానికి మొదటి దశ కావచ్చు!

గుర్రపువాతం అంటే ఫిట్స్ రావడం; అపస్మారక పరిస్థితి ఏర్పడడం అని ఎందరో అనుకుంటారు. అది నిజమే అయినా ఆ లక్షణాలు గుర్రపువాతం వచ్చినవారికి చివరిదశలో కలిగే సీరియస్ లక్షణాలు. అయితే అంత సీరియస్ అవడానికి ముందు కొంతకాలంనుంచి త్వరత్వరగా రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఒంటికి నీరు చేరుతుంది. ముఖ్యంగా పాదాలు పుబ్బుతాయి. మడమల దగ్గర వ్రేలుపెట్టి నొక్కితే సొట్టపడుతుంది. మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ చేరుతుంది. ఈ పరిస్థితిని ప్రి ఎక్లాంటిక్ టాక్సీమియా అంటారు. ఈ పరిస్థితిలో సరైన జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే గర్భిణీ స్త్రీకి అకస్మాత్తుగా ఫిట్స్ రావడం, అపస్మారక స్థితి కలగడం జరుగుతాయి. ఇటువంటి ప్రాణాపాయ పరిస్థితిని ఎక్లాంటిక్ టాక్సీమియా అంటారు.

గుర్రపువాతం లక్షణాలు

గుర్రపువాతం లక్షణాలు గర్భిణీ స్త్రీలు గుర్తించలేనంత త్వరగానే కలుగుతాయి. గుర్రపువాతంలో రక్తపోటు, మూత్రంలో ఆల్బుమిన్, ఒంటికి నీరు చేరడం ముఖ్య లక్షణాలు అయినప్పటికీ, ఈ మూడింటిలో ఏ రెండు లక్షణాలు వున్నా గుర్రపువాతం లక్షణాలుగా భావించాలి.

మామూలుగా రక్తపోటు 110/70 లేదా 120/80 ఉంటుంది. అలా కాకుండా గర్భిణీ స్త్రీకి రక్తపోటు 140/90కి మించి ఉన్నట్లయితే గుర్రపువాతం కలుగుతోందని గుర్తించాలి.

వారానికి కిలో పెరిగితే గుర్రపువాతమే

సాధారణంగా గర్భిణీ స్త్రీ మొదటి మూడు నెలల్లో పెద్దగా బరువు

పెరగదు మూడవ నెలనుంచి 9వ నెల నిండేలోగా 6 నుంచి 9 కిలోల బరువు పెరుగుతుంది. అయితే ఏ గర్భిణీ స్త్రీ అయినా ఒకే వారంలో అరకిలోకంటే మించి బరువు పెరిగితే అది గుర్రపువాతం కలుగుతున్న దానికి చిహ్నంగా భావించాలి. ఎవరైనా అకస్మాత్తుగా ఒకేవారంలో ఒక కిలోకి మించి బరువు పెరిగినా, ఒకే నెలలో మూడు కిలోల బరువు పెరిగినా అది గుర్రపువాతం అని తెలుసుకోవాలి.

గర్భిణిలో బరువు పెరగడానికి ముఖ్యంగా ఒంటికి నీరు చేరడం కారణం. గుర్రపువాతంలో నీరు అధికంగా చేరడం ఒక ముఖ్య లక్షణమైనా 40 శాతం గుర్రపువాతం కేసుల్లో ఒంటికి నీరు చేరకుండా, బరువు అతిగా పెరగకుండా కేవలం అధిక రక్తపోటు, మూత్రంలో అల్బుమిన్ వచ్చి గుర్రపువాతం కలుగవచ్చు.

అల్బుమిన్, బి.పి లేని నీరు ప్రమాదం కాదు

రక్తపోటు పెరగడం, మూత్రంలో అల్బుమిన్ లేకుండా కేవలం ఒంటికి నీరు చేరితే భయపడనవసరం లేదు. అదీకాక ఇలా చేరిన నీరు 10, 12 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకుంటే చాలావరకు తగ్గుతుంది. పూర్తిగా పడుకుని విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ గర్భిణీస్త్రీల మడమల దగ్గర, కడుపు దగ్గర, చేతుల దగ్గర, ముఖంమీద, జననేంద్రియాల దగ్గర నీరు అలాగే వుండి, వ్రేలుతో నొక్కితే సొట్టలు పడితే గుర్రపువాతంగా భావించవలసిందే.

గుర్రపువాతం రావడం మొట్ట మొదటి కాన్పుల్లో ఎక్కువ. అదీకాక గర్భం రాకముందే రక్తపోటు ఉండేవారికి, మధుమేహం ఉన్నవారికి గుర్రపువాతం వచ్చే అవకాశం వుంది. గర్భంలో కవలలు ఉన్నప్పుడు, ఉమ్మనీరు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుర్రపువాతం కలుగవచ్చు. చిన్న

వయస్సులో గర్భవతులైన స్త్రీలలోనూ, 35 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత గర్భవతులైన స్త్రీలలోనూ గుర్రపువాతం రావడం ఎక్కువ. ఇదిలా వుండగా కొన్ని కుటుంబాలలో గుర్రపువాతం రావడం ఎక్కువ కనబడు తుంది. ముత్యాల గర్భం ఏర్పడినవారిలోనూ, పోషకాహార లోపం ఉన్న వారిలోనూ గుర్రపువాతం రావడం కనబడుతుంది.

గుర్రపువాతం రాకుండా జాగ్రత్తలు

ఒక మోస్తరుగా గుర్రపువాతం ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి బాధలు తెలియవు. అదే కాస్త పెరిగినప్పుడు తలనొప్పి, చికాకు, వికారం, వాంతులు, పైకడుపులో నొప్పి, చూపు మందగించడం వంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. కొందరికి అకస్మాత్తుగా అంధత్వంకూడా కలుగవచ్చు.

గుర్రపువాతం ముదిరి బయటపడకుండా రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్ అవసరం. ఏమాత్రం గుర్రపువాతం లక్షణాలు కనబడినా ఆహారంలో ఉప్పు బాగా తగ్గించాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి. విశ్రాంతి తీసు కోవడం చేయాలి. అవసరమైతే హాస్పిటల్‌లో అడ్మిట్ అయి డాక్టర్ చెప్పినట్లు చేయడం, మందులు వాడడం అవసరం. అంతేతప్ప అంతగా బాధలు లేవుకదా అని డాక్టర్లు చెప్పినట్లు చేయకపోతే ప్రాణం మీదికి వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

గుర్రపువాతం లక్షణాలు ఏర్పడిన గర్భిణీ స్త్రీలో రక్తపోటు తిరిగి మామూలు స్థితికి వచ్చేవరకూ మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ కనబడకుండా పోయేవరకు, ఒంటికి చేరిన నీరు తగ్గేవరకు డాక్టర్ చెప్పినట్లు మందులు వాడడం, పూర్తి బెడ్ రెస్టు తీసుకోవడం అవసరం.

23. గర్భిణీ స్త్రీలలో సీరియస్ చేసే సడన్ బ్లీడింగ్

సాహితి 8 నెలల గర్భిణీ. అకస్మాత్తుగా బ్లీడింగ్ పంపులాగా అయింది. పొత్తి కడుపు మీద చెయ్యి వేస్తే నొప్పి అనిపించింది.

బ్లీడింగ్ కనబడటంతో భయపడిన సాహితి తన ఇంట్లో ఉన్న బామ్మతో "ఏమిటో నాకు భయంగా ఉంది ఏవో అయిపోతోంది" అంది గాభరాగా.

"రాత్రి పులిహోర తిన్నావుకదా. వేడిచేసి ఉంటుంది. మెంతులు వేసుకుని పెరుగుతిను, తగ్గిపోతుంది" చాలా సింపుల్‌గా చెప్పేసింది బామ్మ.

సాహితి అలాగే చేసింది.

అయినా బ్లీడింగ్ ఆగలేదు, ఫుల్‌గా వదిలేసిన టాప్‌లాగా స్టాప్ లేకుండా బ్లడ్ ఫ్లో అయిపోతోంది.

సాహితి కళ్ళు తిరిగి పడిపోతోంది.

సాహితి ఏమైపోయింది అని తెలుసుకునే ముందు ఏమిటిలా జరిగిందని తెలుసుకోవడం అవసరం.

గర్భిణిలో ఓపెన్ చేసిన టాప్ లాంటి బ్లీడింగ్ ప్రమాదకరం

సాహితికి జరిగినట్లే గర్భిణీ స్త్రీలలో 8, 9 10 మాసాల్లో నూటికి ఇద్దరు, ముగ్గురికి జరుగుతుంది. ఇలా అకస్మాత్తుగా బ్లీడింగ్ విపరీతంగా అవడానికి ఇతర కారణాలు ఉన్నా యాక్సిడెంటల్ హెమరేజ్ అనే

పరిస్థితి అందులో ముఖ్యమైనది. దీనినే యబ్రప్షియో ప్లసెంటా అని కూడా అంటారు.

యబ్రప్షియో ప్లసెంటా పరిస్థితికి గర్భిణీ స్త్రీ గర్భంతో మాయ నొప్పులు రాకుండానే గర్భకోశం గోడల నుంచి వేరు అయిపోవడమే.

కాన్పు అవడానికి ఇంకా సమయం ఉన్నా ముందు వేరు అవడం మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. కొందరిలో మాయ అంచులు గర్భకోశం లోపలి గోడల నుంచి వేరు అయి కొద్దిగా బ్లీడింగ్ అయితే మరికొందరిలో మాయ పూర్తిగా వేరై బక్కెట్టు వంచేసినట్టు బ్లీడింగ్ అయిపోతుంది. ఇంకొందరికి బ్లీడింగ్ కనబడదు. కాని మాయ గర్భకోశం నుంచి వేరు అవుతుంది. అయినా మాయ మార్జిన్స్ గర్భకోశానికి అంటుకునేఉంటాయి. అందువల్ల మాయ వేరు అయినా బ్లీడింగ్ యోని మార్గంనుంచి బయటకు వచ్చేయకుండా గర్భకోశం గోడ, మాయ మధ్యే ఉండిపోతుంది. దానితో గర్భిణీ గర్భకోశం చాలా నొప్పిగా తయారవుతుంది. ఎత్తు పెరిగినట్లు అవుతుంది.

గర్భిణీలో మాయ కొద్దిగా వేరైనప్పుడు బ్లీడింగ్ తీవ్రంగాఉండదు. అందుకని పరిస్థితి వెంటనే సీరియస్ అవదు. అలాకాకుండా మాయ పూర్తిగాకాని ఎక్కువ భాగంగాని వేరైనప్పుడు రక్తస్రావం తీవ్రంగా అయిపోతూ క్షణాల్లో సీరియస్ అయిపోతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలో కాన్పు నొప్పులు రాకుండానే నెలలు నిండకుండానే మాయ గర్భకోశం నుంచి వేరు అయిపోవడం నూరుమంది గర్భిణీలలో ఒకరికి జరుగుతుంది. అరుదుగా 5 నెలల గర్భిణికూడా జరగవచ్చు. ఇటు వంటి పరిస్థితిని గమనించి వెంటనే తగిన చర్య తీసుకుంటే మంచి ఫలితం వుంటుంది. వేడి, వాతమో అని ఊరుకుంటే పరిస్థితి చేతులు దాటిపోతుంది.

నొప్పులు లేకుండానే మాయ ఊడిపోవడానికి కారణాలు

గర్భకోశం నుంచి ఎందుకిలా మాయ వేరు పడుతుందనే దానికి సరైన కారణం స్పష్టంగా తెలియదు. అయితే గుర్రపువాతం లక్షణాలు కనబడిన గర్భిణీ స్త్రీలలో నూటికి 25 నుంచి 60 మందికి ఇటువంటి పరిస్థితి కలుగుతుంది. అందుకని యబ్‌రప్షియో ప్లసెంటాకి గుర్రపువాతం కలగడం ఒక ముఖ్యకారణంగా చెప్పుకోవచ్చు.

కొందరిలో గర్భకోశం మరొకటిగాని కడుపులో ఉన్న పెద్ద రక్త నాళం (ఇన్‌ఫీరియర్ వీనాకేవా) మీద ఒత్తిడి కలిగించి ఆ రక్తం గర్భ కోశంలోకి ఎక్కువ చేరడానికి, మాయ వేరు అవడానికి కారణమవుతోంది.

పొట్టమీద దెబ్బతగిలినా, గర్భిణీని తన్నినా, గుద్దిగా మాయ వేరై పోతుంది.

ఉమ్మనీరు ఎక్కువగా ఉండి కాన్పు నొప్పులు రాకుండానే అకస్మాత్తుగా కారిపోతే ఒక్కసారిగా ప్రెషర్ రిలీజ్ అయి గర్భకోశంనుంచి మాయ వేరైపోవచ్చు.

ఫోలిక్ యాసిడ్ తక్కువ అవడంకూడా మాయ వేరు అవడానికి ఒక కారణం.

కారణం ఏదైనా కావచ్చుగాని యబ్‌రప్షియో ప్లసెంటా (మాయ వేరైపోవడం) పరిస్థితి చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇలా వేరు అవడంవల్ల రక్తస్రావం అధికంగా అయిపోయి గర్భిణీ స్త్రీ షాక్‌లోకి వెళ్ళిపోవచ్చు. షాకనుంచి కోలుకోవడం జరగకపోతే ప్రాణహాని కలగవచ్చు.

బ్లీడింగ్ విపరీతంగా అవడంతో రక్తంలో గడ్డకట్టే స్వభావం తగ్గిపోయి పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది. మూత్రపిండాలుకూడా పనిచేయడం మానివేస్తాయి.

గర్భకోశం నుంచి మాయ వేరై కొద్దిపాటిగా బ్లీడింగ్ ఉన్నప్పుడు ఆక్సిటోసిన్ డ్రిప్ పెట్టి వెంటనే కాన్పు చేసెయ్యాలి. బ్లీడింగ్ ఎక్కువ అవుతూ ఉంటే రక్తం ఎక్కించి వెంటనే సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చెయ్యాలి. కాన్పు చేయడంలో ఏమాత్రం ఆలస్యం చేసినా ప్రాణహాని కలుగుతుంది.

అసలు బ్లీడింగ్ కనబడగానే అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేస్తే పరిస్థితి ఏమిటో స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ లేకపోయినా గర్భిణీ స్త్రీని పరీక్ష చేస్తే పరిస్థితి తెలిసిపోతుంది.

24. గర్భిణీస్త్రీ ఎంత తిన్నా రక్తం లేనట్లు కనబడుతుందెందుకని ?

"దీప్తి ఏమిటే అలా నీరసంగా ఉన్నావు? తిండి తినడం లేదా" అడిగింది సుందరమ్మ.

"తినకపోవడమేమిటి? రెండుపూటలా కడుపునిండా తింటూనే ఉన్నాను. అయినా అందరూ నన్ను ఎందుకిలా నీరసంగా ఉన్నావని అంటున్నారు. ఏమిటో నాకు అర్థంకావడంలేదు" అంది దీప్తి.

"బలానికి, రక్తం పట్టడానికి మందులు వాడటంలేదా, అందులోనూ ఒట్టి మనిషివి కూడా కాదు. డాక్టరుకి చూపించుకోవడంలేదా" అడిగింది సుందరమ్మ.

"చూపించుకొంటూనే ఉన్నాను కానీ, డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులు మాత్రం మింగడంలేదు. తిండితింటూనేఉన్నానుకదా,మందులింకెందుకు" అంది దీప్తి.

దీప్తిలాగానే చాలామంది గర్భిణీ స్త్రీలు మామూలుగా భోజనం చేస్తున్నారుకదా, మందులు ఇంకెందుకు అని డాక్టరురాసిన మందులు వాడకుండా ఊరుకుంటారు.

కాని డాక్టర్లు మందులు ఊరికినే రాయరుకదా. డాక్టర్లు మందులు ఇచ్చారంటే ఆ మందుల అవసరం ఉందనేకదా! ముఖ్యంగా గర్భిణీస్త్రీలలో అంతకుముందు లేని రక్తహీనత కనబడుతుంది. దానికి కారణం గర్భిణీ స్త్రీకి ఐరన్ అవసరం ఎక్కువ అవడమే. గర్భిణీస్త్రీలకు ఆహారంద్వారా అందే ఐరన్ సరిపోక రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అందుకని బాగానే తింటున్నాం కదా అని గర్భిణీస్త్రీ అదనంగా ఐరన్ తీసుకోకపోతే ఐరన్ లోపానికి సంబంధించిన రక్తహీనత కలుగుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలలో రక్తహీనతవల్ల కాన్పులో అవాంతరాలు కలగడం కూడా సహజం అని తెలుసుకోవాలి.

రక్తహీనతవల్ల గర్భంలో బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఎదగడం, తగినంత బరువు కలిగి వుండడం వుండదు.

ఐరన్ లోపం వల్ల కలిగే నష్టాలు

రక్తహీనతవల్ల బిడ్డ మరణించి పుట్టటమో పుట్టిన తరువాత కొన్ని రోజుల్లోనే మరణించటమో జరగవచ్చు.

రక్తహీనతవల్ల కాన్పు సమయంలో బిడ్డకి త్వరగా అలసట కలిగి కాన్పు నొప్పులకి తట్టుకోలేకపోవటం జరుగుతుంది.

రక్తహీనతవల్ల గర్భిణీస్త్రీకి గుర్రపువాతం రావడానికి అవకాశం ఉంది.

రక్తహీనతవల్ల తల్లి కాన్పు సమయంలో రక్తం పోవడాన్ని తట్టుకోలేకపోతుంది. అందువల్ల కొందరు తల్లులు కాన్పు సమయంలో స్పృహ కోల్పోతారు. అలా జరగడానికి కారణం వారికి రక్తం లేకపోవడమే.

గర్భిణిలో సహజంగా వృద్ధి అయ్యే రక్తం-అందుకు కావలసిన ఐరన్

ఇటువంటివి జరగకుండా ఉండటానికే గర్భిణీ స్త్రీకి మామూలు స్త్రీ కంటే 1-2 లీటర్ల రక్తం ఎక్కువ వృద్ధి అవుతుంది. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే గర్భిణీ స్త్రీలలో 40 శాతం రక్తం అవుతుంది. అలా రక్తం ఎక్కువ అయితేనే గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డకు ఆహారం, ప్రాణవాయువు సమృద్ధిగా అందుతాయి. తల్లి కూడా అలసటలేకుండా హాయిగా ఉంటోంది.

గర్భిణీస్త్రీకి గర్భం వచ్చిన 4 నెలల్లోనే రక్తం వృద్ధి అవడం మొదలవుతుంది. 8వ నెల నిండేసరికి రక్తం అంతకుముందు ఉన్నదానికంటే 40-50 శాతం పెరుగుతుంది. రక్తం పెరగడమంటే రక్తంలో ప్లాస్మా, ఎర్రకణాలు ఎక్కువ అవడమే.

ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్న స్త్రీకి అయినా, గర్భిణీ వచ్చిన 5-8 నెలలకి హిమోగ్లోబిన్ శాతం తగ్గుతుంది. దానికి కారణం ఆ సమయానికి రక్తంలో ప్లాస్మా (నీరువంటి ద్రవం) ఎక్కువ అవడమే. రక్తం పట్టడానికి తగిన ఆహారం, ఐరన్ మాత్రలు వాడేవారిలో మళ్ళీ కొద్దివారాల్లో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరుగుతుంది. అలా తీసుకోనివారిలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం మరింత తగ్గుతుంది.

గర్భిణీస్త్రీకి హిమోగ్లోబిన్ 10 గ్రాములకంటే తక్కువఉంటే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నట్లే లెక్క. అటువంటి స్త్రీకి త్వరగా రక్తం పట్టడానికి మందులు కావాలి.

రక్తం ఎర్రగా ఉండటానికి ప్రాణవాయువుని శరీరమంతటికీ అందచేయడానికి హిమోగ్లోబిన్‌లో ఉండే ఐరన్ చాలా ముఖ్యం. మన శరీరంలో మొత్తం 4 గ్రాముల ఐరన్ వుంటుంది. అందులో 3 గ్రాములు రక్తంలోనే వుంటుంది.

ఐరను ఎందులో ఉంటుంది ?

మనం తీసుకునే ఆహారంలో ముఖ్యంగా మాంసం, లివర్, పప్పు ధాన్యాలు, కోడిగుడ్డు, ముదురాకుపచ్చ ఆకుకూరల్లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

శాఖాహారంలో ఉండే ఐరన్‌కంటే మాంసాహారంలో ఉండే ఐరన్ ఎక్కువ వంటబడుతుంది. ఏ రొక ముఖ్యవిషయంకూడా ఉంది. మనం తీసుకునే ఆహారంలోని ఐరన్ 10 శాతంమాత్రమే ఒంటబడుతుంది. తక్కినది వృధాగా బయటకుపోతుంది.

రోజూ ఆహారంద్వారా 10-15 మిల్లీగ్రాములు ఐరన్ శరీరానికి అందినా అందులో మన శరీరం 1 లేక 1.5 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్‌ని మాత్రమే తీసుకుంటుంది. అయితే మన శరీరంనుంచి రోజూ 1 మిల్లీగ్రాం ఐరన్ వృధా అయిపోతుంది.

బ్లీడింగ్ ఎక్కువ అయ్యే స్త్రీ గర్భవతి అయితే

సాధారణంగా ఒక స్త్రీకి నెలకి ఒకసారి బహిష్టు అవుతూ 5 రోజులకి కలిపి 45 సి.సి.ల రక్తంపోతే ఆ స్త్రీకి 15 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ బయటకు పోతుంది. అయితే కొందరు స్త్రీలకి 5 రోజులకి కలిపి 40 సిసిల కంటే ఎక్కువ రక్తం పోతుంది అటువంటివారిలో ఎంత ఐరన్ తగ్గిపోతుందో, ఎంత రక్తహీనత కలుగుతుందో తెలుసుకోవాలి. అలా రక్తహీనత ఉన్న స్త్రీ గర్భవతి అయితే ఆమెలో ఇంకా ఎంత రక్తహీనత కలుగుతుందో, ఆ రక్తహీనతవల్ల ఎంత హాని కలుగుతుందో అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇటీవలే కాన్పు అయిన స్త్రీని తీసుకున్నట్లయితే గర్భం దాల్చడం ద్వారానూ, కాన్పు అవడంవల్లనూ ఆమెలో 500 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్

అదనంగా అవసరం కనబడుతుంది. ఈ 500 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ బిడ్డా, మాయ, కాన్పు సమయంలో పోయిన రక్తంలో ఉంటుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలో నవమాసాలకి కలిపి 900 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం ఉంటుంది. కానీ తల్లి ఆహారంద్వారా రోజూ శరీరానికి చేరే ఐరన్ 1.5 మిల్లీగ్రాములు మాత్రమే. ఈరకంగా మొత్తం నవమాసాలకి ఆహారంద్వారా శరీరానికి అందే ఐరన్ 420 మిల్లీగ్రాములు మాత్రమే. అందుకని గర్భిణీస్త్రీకి మాత్రలద్వారా అదనంగా ఐరన్‌ని అందించాలి. అందులోనూ మనదేశంలో ఎందరికో కడుపులో పాములు వంటివి ఉండి రక్తం మరింత నష్టం అవుతూ వుంటుంది. ఆ నష్టాన్నికూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవడం, రక్తనష్టానికి సంబంధించిన మూలకారణాన్ని తొలగించడం అవసరం.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

గర్భిణీస్త్రీకి రక్తహీనత ఏర్పడేదాకా ఆగకుండా నెలతప్పిన మూడవనెలనుంచే రోజూ ఐరన్ మాత్రలు వాడటం అవసరం. మామూలుగా ఐరన్ వాడటం మొదలుపెట్టిన 4 నుంచి 6 వారాల్లో రక్తహీనత తొలుగుతోంది. అయితే కాన్పు అయ్యేవరకు ఐరన్‌మాత్రలు కానీ, కాప్సూల్స్ కానీ వాడాలి. ఐరన్‌కి సంబంధించిన ఇంజక్షన్ల అవసరం అంతగా ఉండదు. ఐరన్‌కి సంబంధించిన మాత్రలు వాడినా, ఇంజక్షన్లు వాడినా ఫలితం దాదాపు ఒక్కటే. అయితే కొందరికి ఐరన్ మాత్రలు కడుపులో వికారం కలిగిస్తాయి. అటువంటివారికి ఇంజక్షన్లు అవసరం అవుతాయి మరీ రక్తహీనత ఉంటే రక్తం ఎక్కించవలసి వుంటుంది. ఇటువంటి స్థితి కలుగకుండానే గర్భిణీస్త్రీ రెగ్యులర్‌గా ఐరన్ మాత్రలు గాని, కాప్సూల్స్‌గాని వాడటం అవసరం.

25. నోటిపూతని గర్భిణీ నిర్లక్ష్యం చేస్తే గర్భమే పోవచ్చు !

దీప్తి, సరిత చిరకాల స్నేహితురాండ్రు. ఆ ఊరువస్తే దీప్తిని చూడకుండా సరిత వెళ్ళదు. అందులోనూ తన స్నేహితురాలు తల్లి కాబో తుందని తెలుసుకుని మరింత సంతోషించింది.

దీప్తిని చూసిన సరిత "ఆరోగ్యం బాగుందా, డాక్టరుకి చూపించు కుంటున్నావా?" అని కుశలప్రశ్నలు వేసింది.

"నేను బాగానే ఉన్నానుగాని, నీవేమిటి అలా ఉన్నావు? పెదాలు అలా పగిలివున్నాయేమిటి? నాలిక పూసినట్లు కనబడుతోందెందుకని? నీవు కూడా ఒట్టి మనిషివి కాదు కదా, అలాఉంటే ఎలా?" అడిగింది దీప్తి.

దీప్తి అలా అడిగేవరకూ సరిత తన గురించి అంత సీరియస్‌గా తీసుకోలేదు. అదీకాక ఒకసారి కాన్పు అయింది కనుక రెండవసారి గర్భం గురించి ధీమాగా ఉంది. దానితో ఆరోగ్యం గురించి నిర్లక్ష్యం చోటుచేసుకుంది.

"చూడు సరితా, నీవు నాకంటే ఎంత 'సీనియర్'వి అయినా గర్భిణీగా నిర్లక్ష్యం పనికిరాదు. నేను రెగ్యులర్ చెకప్‌కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్ళినపుడు నీలాంటివాళ్ళను చూస్తున్నాను. వాళ్ళకి నోరుపూసి కనబడు తుంది. రక్తహీనత ఉంటుంది. గుండెపెరిగిన వాళ్ళలాగా ఆయాసపడుతూ ఉంటారు. విచిత్రం ఏమిటోగాని గర్భం రాకముందు మామూలుగా ఉన్న వాళ్ళుకూడా గర్భంవచ్చినతరువాత ఇలా తయారవుతారు. అంతకుముందు లేని రక్తహీనత, నోటిపూత గర్భం వచ్చిన తరువాత ఎందుకు వస్తుందని డాక్టరుని అడిగితే ఏంచెప్పిందో తెలుసా?" అని దీప్తి తాను విన్నదంతా చెప్పింది.

గర్భిణికి ఐరన్ ఎంత అవసరమో బి-కాంప్లెక్స్ కూడా అంతగానే అవసరం

"స్త్రీకి గర్భం వచ్చిన తరువాత ఐరన్ అవసరం ఎంత ఎక్కువ అవుతుందో బి-కాంప్లెక్స్ అవసరం కూడా అంతగానే ఎక్కువ అవుతుంది. అందులోనూ ఫోలిక్‌యాసిడ్ అవసరం మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. ఫోలిక్‌యాసిడ్ బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లలో ఒకటి. అందుకని గర్భిణీస్త్రీ ఐరన్ మాత్రలతోపాటు ఫోలిక్‌యాసిడ్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్న బి-కాంప్లెక్స్ బిళ్ళలుకూడా రోజూ వేసుకోవాలి.

ఫోలిక్‌యాసిడ్ అత్యవసరం

ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపంవల్ల గర్భిణీస్త్రీకి ఏదో ఒక వ్యాధి అతి తేలికగా సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. పైగా ఏదైనా వ్యాధి వస్తే చాలా త్వరితంగా పెరిగిపోతుంది.

మామూలు స్త్రీలలో ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం రోజుకి 50 నుంచి 100 మైక్రోగ్రాములు ఉంటే గర్భిణీ స్త్రీలలో రోజుకి 150-300 మైక్రోగ్రాముల అవసరం ఉంటుంది. అందులోనూ తల్లి గర్భంలో ఎదుగుతున్న బిడ్డకి ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం తల్లిలోకంటే నాలుగురెట్లు ఉంటుంది. గర్భంలోని బిడ్డ ఏపుగా ఎదగటానికి, ఆరోగ్యంగా ఎదగటానికి ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎంతైనా అవసరం.

ఒకవేళ గర్భంలో కవలలు ఎదుగుతూ వుంటే ఫోలిక్‌యాసిడ్ అవసరం 5 రెట్లు పెరుగుతుంది. దానికి అనుగుణంగా ఫోలిక్ యాసిడ్ అందివ్వకపోతే కవలల ఎదుగుదల దెబ్బతింటుంది.

గర్భిణిలో విటమిను 'సి' ప్రాముఖ్యత

కొందరు గర్భిణీస్త్రీలు ఫోలిక్ యాసిడ్ (బి-కాంప్లెక్స్) వేసుకుంటున్నా ఒంటబట్టకుండా అవుతుంది. దానికి కారణం వాళ్ళ ప్రేగుల్లో ఫోలిక్ యాసిడ్ పీల్చుకోవడానికి అనుకూల వాతావరణం లేకపోవడమే. కొందరు విటమిన్ 'సి' తగినంత తీసుకోరు. విటమిన్ 'సి' లోపం ఉంటే కూడా ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటికి చేరదు. అందుకని గర్భిణీ స్త్రీకి ఫోలిక్ యాసిడ్‌తోపాటు విటమిన్ 'సి' కూడా ఇవ్వాలి. కొందరు స్త్రీలలో కడుపులో పాములు ఉంటాయి. వాటివల్లకూడా ఫోలిక్‌యాసిడ్ తల్లికి చేరకుండా అవుతుంది. కడుపులో పాములు ఉన్నప్పుడు అవి పోవడానికి మందులుకూడా వాడాలి.

ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపంవల్ల కలిగే అనర్థాలు

ఫోలిక్‌యాసిడ్, విటమిన్ బి-12 లోపంవల్ల రక్తహీనత కలుగుతుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్, బి-12 లోపంవల్ల పాశ్చాత్య దేశాల్లో గర్భిణీ స్త్రీలలో 0 శాతం మందికి మెగలోబ్లాస్టిక్ ఎనీమియా ఏర్పడితే మన దేశంలో 17 శాతం గర్భిణీ స్త్రీలకి ఏర్పడుతోంది. ఇది ఇలా ఉండగా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన, సరైన ఆహారం తీసుకోలేని గర్భిణీ స్త్రీలలో ఈ రకమైన రక్తహీనత ఇంకా ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువ.

ఫోలిక్ యాసిడ్, బి-12 వంటి బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ల లోపంవల్ల గర్భిణీ స్త్రీలలో ఏర్పడే రక్తహీనతవల్ల నోటిపూత, మంట ఎక్కువ ఉంటాయి. ఒంటికి నీరు చేరుతుంది. కొందరికి రక్తహీనత ఎక్కువై గుండెకూడా పెద్దది అవుతుంది.

ఈ రకంగా బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ల లోపంతో గర్భిణి స్త్రీలలో ఏర్పడే రక్తహీనతవల్ల గర్భస్రావం కూడా తేలికగా కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా వీరికి మూత్రపిండాలు, మూత్రకోశాల వ్యాధులు ఎక్కువ వస్తాయి. పైగా గర్భిణీస్త్రీలో మాయ వేరై రక్తస్రావం కలుగుతుంది.

అంగవైకల్యానికి ముఖ్య కారణం

ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపంవల్ల గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డలో అంగ వైకల్యం ఏర్పడుతుంది. జన్యుసంబంధ దోషాలుకూడా కలుగుతాయి. గర్భస్రావం కూడా అయిపోతుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం ఉండే స్త్రీలలో గర్భం వచ్చిన ప్రతిసారి గర్భస్రావం అయిపోయే ప్రమాదం వుంది.

ప్రతి గర్భిణి స్త్రీ రెగ్యులర్‌గా ఐరన్ మాత్రలు వేసుకోవడమే కాకుండా బి-కాంప్లెక్స్ బిళ్ళలు వాడటంకూడా అవసరం. ముఖ్యంగా ఫోలిక్‌యాసిడ్ 5 మిల్లీగ్రాంలు చొప్పున రోజుకి రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. రక్తహీనత లేకుండా చూసుకోవాలి. నోటిపూత, నాలికపూత రాకుండా చూసుకోవాలి. నోటిపూతే కదాని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఆ నోటిపూత లోపల జరుగుతున్న హానికి చిహ్నంగా భావించాలి" అంది దీప్తి తాను తెలుసుకున్నదంతా వివరిస్తూ.

23. గుండెజబ్బు ఉన్నవాళ్ళకి గర్భం వస్తే ప్రమాదమా?

దీప్తికి నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ ఆయాసపడటం ఎక్కువ అవుతోంది. గర్భిణి తప్ప ఇంకేమీ లేని నాకే ఇంత ఆయాసం ఉంటే గుండె జబ్బుతోపాటు గర్భం తెచ్చుకున్నవాళ్ళు ఇంకేమైపోవాలి అని ఆలోచించ సాగింది దీప్తి.

అదే విషయాన్ని దీప్తి డాక్టరు సుజని దగ్గరికి వెళ్ళినపుడు "గుండె

జబ్బు ఉన్నవాళ్ళకి గర్భంవస్తే ఏమైపోతారు? ఇబ్బందేమీ ఉండదా" అని ఆసక్తితో అడిగింది.

"గర్భిణికి గుండెజబ్బు కూడా ఉంటే బాధే మరి- అయితే అధిక సంఖ్యాక గర్భిణిస్త్రీలు గుండెజబ్బు ఉన్నా తేలికగానే బయటపడిపోతూ ఉంటారు. అయితే వాళ్ళతో డాక్టరు తిప్పలు పడవలసిందే. గర్భిణికి గుండెజబ్బు ఉంటే ఆ సమయంలో క్రొత్త ఇబ్బందులు తలెత్తడమే కాకుండా గుండెజబ్బు మరింత తీవ్రరూపం దాల్చుతుంది" అంది డాక్టరు సుజని.

గర్భిణికి పెరిగే గుండె భారం

గర్భిణి-గుండెజబ్బు గురించి డాక్టరు ఇంకా చెబుతూ "కాన్పు కేసుల్లో 2 నుంచి 4 శాతం గుండెజబ్బు ఉన్నవాళ్ళు ఉంటారు ఇలా గుండెజబ్బు ఉన్నవాళ్ళ విషయంలో నెలతప్పిన దగ్గరనుంచీ జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిందే- ఎందుకంటే గర్భం వచ్చిన 4 నెలల్లో గుండెకు 30 నుంచి 50 శాతం పని ఎక్కువ అవుతుంది. మొదటి మూడు, నాలుగు నెలలలోనే గుండె నిమిషానికి పదిసార్లు అదనంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. అదనంగా ఈ కొట్టుకోవడం జబ్బుతో ఉన్న గుండెకు మరింత శ్రమ అవుతుంది. చివరికి కాన్పు సమయంలో కూడా గుండెకు శ్రమ ఎక్కువ అవుతుంది. కాన్పు నొప్పులు ఎక్కువయ్యేసరికి గుండెనుంచి 40 శాతం అదనంగా రక్తం పంపు అవుతుంది. మరి ఈ అదనపు పనికి గుండె తట్టుకోగలగాలి.

అసలు గర్భిణిలో రక్తం రాశి 45 శాతం పెరుగుతుంది. మామూలుగా 4 లీటర్ల రక్తం ఉంటే గర్భిణికి 6 లీటర్ల రక్తం అవసరం అవుతుంది. దీనినంతా నిరంతరం పంపుచేయవలసి రావడం గుండెకు అధిక శ్రమ క్రిందే లెక్క.

గర్భిణీ స్త్రీలలో ముఖ్యంగా కనబడే గుండె జబ్బులు కవాటాలకి సంబంధించినవి. అందులో మైట్రల్ స్టినోసిస్ గుండెజబ్బు 80 శాతం ఉంటుంది. ఇదేకాక ఇతర గుండెజబ్బులు ఉంటాయి. అటువంటి వాటిల్లో గుండె పెరగడం ఒక్కటే.

కవాటాల వ్యాధి అయినా మరొకటి అయినా గర్భం వచ్చిన తరువాత అది తీవ్రరూపం దాల్చి గుండె పెరగడం, ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరడం, దానితో ప్రాణవాయువు తగినంత రక్తంలో చేరక గాలి అందనట్లు ఆయాసపడటం ఉంటాయి.

గుండెజబ్బు వుంటే కలిగే బాధలు

గర్భిణికి గుండెజబ్బు ఉన్నప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, ఆయాసపడడం, తల తిరగడం, స్పృహ కోల్పోయినట్లు అవడం ఉంటాయి. నడిస్తే ఆయాసం, కూర్చుంటే ఆయాసం కూడా కొందరికి కనబడతాయి. స్టెతస్కోప్ పెట్టి పరీక్షచేస్తే గుండెలో అసాధారణ శబ్దాలు వినబడతాయి. ఎక్స్‌రే తీసినా, ఇ.సి.జి. తీసినా, ఎకో కార్డియోగ్రాం తీసినా గుండెజబ్బు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది" అంది డాక్టరు సుజని.

"అయితే డాక్టర్, గుండెజబ్బు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఇంత ఎక్కువగా లక్షణాలు ఉంటాయా?" అడిగింది దీప్తి.

గుండెజబ్బు తీవ్రంగా ఉందా. తక్కువగా ఉందా

"గుండెజబ్బు లక్షణాలు, బాధలు పడ్డవాళ్ళని 4 తరగతులుగా విభజించడం జరుగుతుంది" అంది డాక్టరు సుజని.

ఆ తరగతులు ఏమిటి అని దీప్తి అడిగేలోపలే డాక్టరు సుజని వివరించసాగింది. "గుండెజబ్బు ఉండికూడా ఉన్నట్లు కనబడనివాళ్ళు, వాళ్ళ పనులని వాళ్ళు ఎటువంటి బాధా లేకుండా నిర్వర్తించేవారిని మొదట తరగతికి చెందిన వారుగా భావించడమవుతుంది.

గుండెజబ్బు ఉన్నట్లు అప్పుడప్పుడు కొన్ని బాధలు కనబడినా విశ్రాంతి తీసుకుంటే ఏ బాధా కనపడని వారిని రెండవ తరగతికి చెందిన వారుగా చెప్పుకోవడం జరుగుతుంది.

ఈ రెండు తరగతుల గర్భిణీ స్త్రీలు గుండెజబ్బు ఉన్నా భయ పడకుండా కాన్పు అవవచ్చు. అయితే నెలతప్పిన దగ్గరనుంచి వీరుడాక్టరు పర్యవేక్షణలో ఉండాలి. నెలతప్పిన దగ్గరనుంచీ 5వ నెల నిండేవరకు ప్రతి 15 రోజులకి ఒకసారి డాక్టరుచేత పరీక్ష చేయించుకోవాలి. తరువాత కాన్పు అయ్యేవరకు వారంవారం చూపించుకోవాలి.

ఇంకొందరు గర్భిణీ స్త్రీలు ఉంటారు వారికి కాస్తపాటి గట్టి పనికే అలసట అనిపిస్తుంది. గుండెదడ అనిపిస్తుంది. అందుకని వారు గట్టిపని చేయలేకపోతారు. అయితే విశ్రాంతిగా ఉంటే ఏమీ వుండదు. వీరిని మూడవ తరగతికి చెందిన వారుగా తీసుకోవచ్చు.

మరికొందరైతే విశ్రాంతి తీసుకున్నా గుండెదడ అనిపిస్తూనే ఉంటుంది. గుండె బరువుగా అనిపిస్తుంది. చిన్నపని చేయాలన్నా బాధగా వుంటుంది. వీరికి గుండె పెరిగి ఉంటుంది. వీరిని నాలుగవ తరగతికి చెందినవారుగా చెప్పుకోవడం జరుగుతుంది.

గుండెజబ్బు ఉంటే గర్భం రావచ్చా?

గుండెజబ్బు ఉన్నవారికి గర్భం వచ్చినప్పుడు వారు ఏ తరగతికి చెందుతారో గమనించాలి. మొదటి రెండు తరగతులకి చెందినవారుఅయితే వచ్చిన గర్భాన్ని కొనసాగించవచ్చు. అలా కాకుండా మూడు, నాలుగు తరగతులకి చెందినవారైతే గర్భం వచ్చిన మొదటి మూడు మాసాల్లోగా అబార్షన్ చేయించుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే మామూలుగా ఉన్నప్పుడే గుండెజబ్బు వల్ల ఆయాసపడిపోతూ వుంటే గర్భం వుంటే గుండె మరింత పెరగడానికి, వీక్ అవడానికి అవకాశం వుంది.

అయితే కొందరు గర్భిణి స్త్రీలు గుండెజబ్బు ఉన్నా గర్భం దాల్చుతారు. గుండె పెరిగి ఉన్నా దాని గురించి తెలుసుకోరు. దానితో నెలలు పెరుగుతున్నకొద్దీ గుండె బాధలు ఎక్కువ అవుతాయి. అయితే ఇక ఆ సమయంలో అబార్షన్ చేయడం కుదరదు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని గర్భాన్ని కంటిన్యూ చేయడం తప్ప ఇంకేమీ మార్గంలేదు" అంది డాక్టరు సుజని.

"మరి డాక్టర్, గుండెజబ్బు ఉన్నవాళ్ళు గర్భం దాల్చినట్లయితే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి" అడిగింది దీప్తి.

గుండె జబ్బు వున్న గర్భిణీ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

"గుండెజబ్బు ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీ ఎక్కువ శ్రమ చెందకూడదు. రాత్రిపూట కనీసం 10 గంటలు నిద్రపోవాలి. మధ్యాహ్నం కనీసం రెండు గంటలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ బిళ్ళలు తప్పకుండా వాడాలి. రక్తహీనత లేకుండా చూసుకోవడం అత్యవసరం. గుండెజబ్బు ఉన్న గర్భిణిస్త్రీ శ్వాసకోశ వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. శ్వాసకోశ వ్యాధులేవైనా వస్తే వెంటనే మందులు తీసుకోవాలి. పెనిడ్యూరల్ ఎ-12 వంటి పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్లు ప్రతి రెండు మూడు వారాలకి ఒకటి చొప్పున కాన్పు అయ్యేవరకు, ఆ తరువాత కూడా కొంతకాలం వాడాలి. గర్భిణి స్త్రీ మామూలుగా పెరగవలసిన బరువుకంటే మించి బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. అతిగా బరువు పెరగడం గుండెజబ్బు ఉన్న గర్భిణికి ప్రమాదకరం.

మొదటి 5 నెలలు ప్రతి 15 రోజులకీ, తరువాత కాన్పు అయ్యేవరకు వారంవారం డాక్టరుచేత గుండె పరీక్ష, గర్భం పరీక్ష చేయించుకోవడమే కాకుండా కాన్పుకి కొన్ని వారాలముందే ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం. గుండెజబ్బు ఉన్న గర్భిణి స్త్రీ ఆహారంలో ఉప్పు బాగా తగ్గించి తీసుకో

వాలి. గుండెజబ్బుకి సంబంధించిన మందులు డాక్టరు చెప్పినట్లు జాగ్రత్తగా వాడాలి.

గుండెజబ్బు ఉన్న గర్భిణి డాక్టరు పర్యవేక్షణలో ఆసుపత్రిలోనే కాన్పు అవ్వాలి. బాగానే వున్నానుకదా అని ఇంటిదగ్గర మంత్రసాని చేత కాన్పు చేయించుకోవడం మంచిదికాదు. ఎందుకంటే కాన్పు తేలికగా అయినట్లు అనిపించినా గుండెజబ్బు ఉన్న గర్భిణీస్త్రీకి కాన్పు అయిన తరువాత కొన్ని గంటల్లోనో, రోజుల్లోనో సీరియస్ అవవచ్చు. సడన్‌గా ఊపిరితిత్తులలో నీరు చేరవచ్చు లేదా రక్తం గడ్డలు తయారై శ్వాసకోశాలకి అడ్డంపడి తల్లి పరిస్థితి తల్లక్రిందులవవచ్చు. ఇలా అయినపుడు ఆసుపత్రిలో వుంటేనే ఏదైనా చేయడానికి అవకాశం వుంటుంది.

గుండెజబ్బు ఉన్న తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వచ్చా?

ఒకటి రెండు తరగతులకి చెందిన గుండెజబ్బు ఉన్న గర్భిణీస్త్రీలు కాన్పు అయిన తరువాత బిడ్డకి పాలు ఇవ్వవచ్చు. గుండె పెరిగి, శ్వాసకోశాలకు నీరు చేరి ఆయాసపడే మూడు, నాలుగు తరగతులకి చెందిన గర్భిణి స్త్రీలు బిడ్డకు పాలు ఇవ్వకుండా ఉండటం మంచిది.

మామూలుగా గుండెజబ్బు ఉన్నప్పుడు డాక్టరుచేత సక్రమంగా చూపించుకుంటూ ఉంటే ఎటువంటి ప్రమాదం జరగకుండా కాన్పు అవవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి ఎంత జాగ్రత్త తీసుకున్నా ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు. బాగా గుండెజబ్బు ఉండి గర్భం తెచ్చుకున్న స్త్రీలలో 8 నుంచి 16 శాతం కాన్పు సమయంలో మరణించడం జరుగుతుంది.

ఏది ఏమైనా గుండెజబ్బు వున్న స్త్రీలు గర్భం దాల్చవచ్చా లేదా అనేది డాక్టర్లను సంప్రదించడం అవసరం. అలాగే గర్భం వచ్చిన తరువాత పూర్తిగా డాక్టరు పర్యవేక్షణలో ఉండటం ఎంతో అవసరం" అంది డాక్టరు సుజని.

27. చోటు తప్పి చేటుతెచ్చే గర్భం

దీప్తి రెగ్యులర్ చెకప్‌కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్ళింది. డాక్టరు సుజని తన కన్సల్టింగ్ రూంలో లేదు.

ఆపరేషను థియేటరు బయట ఎర్రలైటు వెలుగుతోంది. థియేటరుకి కాస్త దూరంగా కొందరు చాలా ఆందోళనతో కనబడుతున్నారు.

దీప్తికి ఏం జరుగుతున్నదో తెలుసుకోవాలనిపించింది.

"ఏమిటి, ఏమైంది?" అడిగింది దీప్తి ఆందోళనతో కనబడుతున్న వాళ్ళని.

"అమ్మాయికి పెళ్ళి అయి అయిదునెలలుకూడా కాలేదు. ఈరోజు ఉదయం హఠాత్తుగా ఎడమప్రక్క డొక్కలో నొప్పివచ్చింది. వెంటనే కొంత బ్లీడింగ్ కనిపించింది. డొక్కలో వచ్చిన నొప్పికి తట్టుకోలేక స్పృహ కోల్పోయి పడిపోయింది. నాడికూడా అందకుండా పోయింది. భయమేసి డాక్టరు దగ్గరకి తీసుకొనివచ్చాం. డాక్టరు సుజని పరీక్షచేసి గర్భవతి అంది."

దీప్తి ఆమె చెప్పేదాన్ని పూర్తిచెయ్యనివ్వకుండా "గర్భిణి అయితే ఎమర్జన్సీ ఆపరేషను అవసరమేమిటి? అలా స్పృహ కోల్పోవడమేమిటి?" ఆశ్చర్యంగా అడిగింది.

"అదే విచిత్రం. మా అమ్మాయికి అందరిలాగా కాకుండా గర్భం వేరే రకంగా వచ్చిందట. అందరికీ పిండం గర్భకోశంలో పెరిగితే మా అమ్మాయికి అండం ప్రయాణించే ట్యూబుల్లో పెరిగిందట. అండం గర్భకోశంలోకి చేరకుండా ట్యూబుల్లోనే ఆగిపోయి అక్కడే పిండంగా ఎదిగిపోయిందట. పిండం ఎదగడంతో ట్యూబు పగిలిపోయి కడుపులో

రక్తస్రావం విపరీతంగా అయిపోతోందట. ఏమిటో ఈ వింత? నేనెక్కడా వినలేదు, చూడలేదు" అని కళ్ళవెంట నీళ్ళు పెట్టుకుంది ఆ స్త్రీ.

ఆ స్త్రీ చెప్పిన విషయం దీప్తికి ఆశ్చర్యం కలిగించినా, అలా ఎందుకు జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తికలిగింది. ఇంతలోనే డాక్టరు సుజని విజయవంతంగా ఆపరేషను ముగించుకుని ఆపరేషను థియేటరు నుంచి బయటకువచ్చి కన్సల్టేషను రూంలో కూర్చుంది. ఆమె ముఖంలో కాస్త అలసట కనబడుతున్నా ఏదో తృప్తి కనబడుతోంది.

దీప్తి డాక్టరుని కలుసుకుంది.

"డాక్టర్, నేను ఈ రోజు ఓ కొత్త విషయం విన్నాను. గర్భకోశంలో పిండం ఎదగడం కాకుండా అండం ప్రయాణించే ట్యూబుల్లో జరిగిందట. ఇలాకూడా జరుగుతూ వుంటుందా" అని ఆశ్చర్యంగా అడిగింది.

ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ అంటే ఏమిటి

"కొన్ని కేసులలో ఇలాకూడా జరుగుతుంది. దీనినే ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ అంటారు. మామూలుగా అండాశయాలనుంచి అండం విడుదలైన తరువాత ఆ అండం అండవాహికలద్వారా గర్భకోశంలోకి ప్రయాణిస్తుంది. అయితే గర్భం దాల్చడమనేది అండవాహికల్లోనే జరుగుతుంది. సంయోగంలో స్ఖలింపబడిన వీర్యకణాలు పైకి ప్రయాణించి అండవాహికల్లోకి చేరుతాయి. అక్కడికిచేరిన వీర్యకణాలు అండంతో కలయికపొంది సంయుక్త బీజకణం రూపొందుతుంది. ఈ సంయుక్త బీజకణం గర్భకోశంలోకి చేరి రోజురోజుకీ పిండంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. సాధారణంగా సంయుక్త బీజకణం మూడురోజుల్లో గర్భకోశంలోకి చేరుతుంది. అయితే కొందరిలో కొన్ని కారణాలవల్ల సంయుక్త బీజకణం ముందుకుసాగకుండా అండవాహిక ట్యూబుల్లోనే ఉండిపోతుంది. అది ముందుకి సాగకుండా

నిలబడిపోవడంతో అక్కడే పిండంగా మారడం మొదలవుతుంది" అంది డాక్టరు సుజని.

"నాకు అర్థంకాక అడుగుతున్నాను. మామూలుగా అందరిలోనూ వీర్యకణంతో కలయిక పొందిన అండం పిండంగామారడానికి గర్భకోశం లోకి చేరుతుందికదా. మరికొందరిలో అండవాహికల్లోనే ఉండిపోవడానికి కారణం ఏమిటి?" అడిగింది దీప్తి.

గర్భకోశంలో కాకుండా ట్యూబులో గర్భం ఎందుకు వస్తుంది ?

"చాలామంది స్త్రీలలో సంయుక్త బీజకణం ముందుకు సాగకుండా అండవాహికల్లోనే ఉండిపోవడానికి కారణం తెలియదు. అయితే 40 శాతం కేసుల్లో అండం ప్రయాణించడానికి అండవాహికల్లో ఏదో ఒక అడ్డంకి ఉండడమే కారణం. కొందరు స్త్రీలలో చాలాకాలంనుంచి అండవాహికల్లో వ్యాధిక్రిములు స్థానం ఏర్పరచుకొని అండవాహిక ట్యూబులని కొంతవరకు మూసివేస్తాయి. దానితో సంయుక్త బీజకణం సునాయాసంగా ముందుకు సాగలేకపోతుంది. ట్యూబుల్లోనే పాతుకునిపోతుంది. గనేరియా వ్యాధి వచ్చి ట్యూబులు వాచిన స్త్రీలలోనూ, అబార్షన్లు అయి పొత్తికడుపునొప్పి జ్వరం వచ్చిన వాళ్ళల్లో సంయుక్త బీజకణం అండవాహికల్లోనే ఉండిపోవడానికి హెచ్చు అవకాశాలు వున్నాయి. మరికొందరు స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజన్ ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోనులలోని అస్తవ్యస్తలు కూడా సంయుక్త బీజకణం అండవాహికల్లోనే నిలిచిపోవడానికి కారణం అవుతాయి. కాని చాలా కేసుల్లో ఫలానా కారణం ఇందుకు కారణం అని చెప్పలేము" అని వివరణఇచ్చింది డాక్టరు సుజని.

"డాక్టర్, అండవాహికల్లోనే పిండం ఎదగడం మొదలుపెట్టిన తరువాత అది అక్కడే పూర్తిగా పెరుగుతుందా, లేక మొదట్లోనే నశించిపోతుందా" అడిగింది దీప్తి.

చోటు కానిచోట గర్భం వస్తే కలిగే ముప్పు

"అండవాహికలు చాలా సన్నగా పలచగా ఉంటాయి. అండవాహికలు కేవలం అండాశయంనుంచి గర్భాశయానికి అండం చేరుకోవడానికి నిర్దేశించినవే అందుకని ఒకవేళ సంయుక్త బీజకణం అందులోనే ఉండి పెరిగిపోతే సాధారణంగా రెండవనెల, మూడవనెల వచ్చేసరికి ట్యూబుపగిలిపోవడమవుతుంది. అలా అండవాహిక పగిలిపోవడంతో గర్భిణికి పొత్తి కడుపులో విపరీతంగా నొప్పి అనిపిస్తుంది. అధికంగా రక్తస్రావం అవుతుంది. అలా అధిక రక్తస్రావం అవడంతోనూ, విపరీతంగా నొప్పి అనిపించడంతో గర్భిణి తట్టుకోలేక షాక్‌లోకి వెళుతుంది. అలా షాక్ కలగడంతో నాడి అందకుండా అవుతుంది. రక్తపోటు పడిపోతుంది. మనిషి అపస్మారక స్థితికి లోనవుతుంది. వెంటనే ఆపరేషను చేసి పగిలిపోయిన అండవాహికను ముడివేసి రక్తస్రావాన్ని అరికట్టాలి. లేకపోతే ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు" అంది డాక్టరు సుజని.

"డాక్టర్, ఒకసారి ఎక్కడో చదివాను. బిడ్డ గర్భంలో కాకుండా కడుపులో పెరిగిందట. అలా పెరిగిన బిడ్డను డాక్టర్లు ఆపరేషను చేసి విజయవంతంగా బయటకు తీశారట. గర్భకోశంలో కాకుండా ఇలా బిడ్డ పెరగడానికి అవకాశం వుందా" అడిగింది దీప్తి

కడుపులో పెరిగే పిండం

"అరుదుగ కొందరు స్త్రీలలో అండమూ, వీర్యకణమూ కలిసి సంయుక్త బీజకణంగా అండవాహికల బయట రూపొందుతాయి. అలా రూపొందిన బీజకణం గర్భకోశం బయటే కడుపులో బిడ్డగా ఎదగటానికి అవకాశం వుంది. అటువంటప్పుడు బిడ్డ పూర్తిగా నెలలునిండి ఎదగడానికి అవకాశంఉంది. బిడ్డ గర్భకోశంలో ఎదగడం జరగలేదుకనుక మామూలు

కాన్పు అవడం ఉండదు. కడుపుకోసి బిడ్డను బయటకు తీయవలసి వస్తుంది" అంది డాక్టరు సుజని.

"డాక్టర్, మరి గర్భకోశంలో కాకుండా దానికి అవతల అండ వాహికల్లోనూ, మరోచోట పిండం ఎదుగుతున్నప్పుడు తక్కిన గర్భిణి స్త్రీలలో లాగానే వీళ్ళలోకూడా గర్భం వచ్చిన లక్షణాలు తెలుస్తాయా?"

"ఇలా జరిగినప్పుడు కూడా బహిష్టులు రావడం ఆగిపోతాయి. అందరు గర్భిణి స్త్రీలలో లాగానే వీళ్ళలోకూడా వక్షోజాలు గట్టిపడటం, యోనిమార్గం టిస్యూలలో మార్పు రావడం ఉంటుంది. వేవిళ్ళు, ఇతర బాధలు మామూలుగానే కనబడతాయి. మూత్రానికి సంబంధించిన గ్రావిండెక్స్ టెస్టు, ప్రెగ్‌కలర్ టెస్టులు చేస్తే తక్కిన గర్భిణి స్త్రీలలో లాగానే వీళ్ళల్లో కూడా ఆ టెస్టులు పాజిటివ్ రిజల్టు వచ్చి గర్భం వచ్చినట్లు నిర్ధారణ అవుతుంది" అని అనుమానాన్ని తీర్చింది డాక్టరు సుజని.

"డాక్టర్, గర్భిణికి పరీక్ష చేస్తే అది ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ అని తెలుస్తుందా?" అడిగింది దీప్తి.

చోటు కానిచోట గర్భం వస్తే తెలిసేదెలా ?

"మామూలుగా అయితే నెలలు నిలబడుతున్నకొద్దీ గర్భాశయం పెరుగుతుంది. గర్భం గర్భాశయంలో కాకుండా ప్రక్కన ట్యూబుల్లోనో, కడుపులోనో వచ్చినప్పుడు పొత్తికడుపులో కుడి ప్రక్కనో, ఎడమ ప్రక్కనో వాపుగా తెలుస్తుంది. అల్ట్రాసౌండు స్కానింగ్ చేస్తే పిండం ఎక్కడ ఎదుగుతున్నదో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ముందుగానే అలా తెలిస్తే ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీవల్ల దుష్పరిణామం సంభవించకుండా ముందుగానే ఆపరేషనుచేసి దానిని తొలగించడం క్షేమకరమైన పద్ధతి" అంది డాక్టరు సుజని.

28. గర్భిణీ స్త్రీకి బ్లీడింగ్ కనబడటానికి వేడిచేయడం కారణమా?

సుహాసిని ఆసుపత్రిలో ఎడ్మిట్ అయిందట. ఒకసారి వచ్చివెళ్ళ మని దీప్తికి కబురు వచ్చింది.

దీప్తికి సుహాసిని మొన్నీమధ్యనే కనబడింది. తనకి మూడవ నెల గర్భిణీ అని కూడా చెప్పింది. ఎంతో ఆరోగ్యంగా కూడా కనబడింది. వేవిళ్ళ బాధ కూడా లేదు. ఆసుపత్రిలో చేరవలసినంత అవసరం సుహాసినికి ఏమి వచ్చిందా అని దీప్తి ఆశ్చర్యపోయింది. స్నేహితురాలిని చూడటానికి వెంటనే ఆసుపత్రికి బయలుదేరింది.

ఆసుపత్రిలో బెడ్ మీద పడుకుని ఉన్న సుహాసిని తన స్నేహితు రాలు దీప్తి రావడంతో ఒక్కసారిగా లేచి కూర్చోబోయింది. "అదేమిటే అలా లేస్తావు. డాక్టరు నిన్ను బెడ్ మీద నుంచి అసలు కదలకూడదని హెచ్చరించింది కదా" అని పక్కనే వున్న సుహాసిని తల్లి వారించింది.

సుహాసిని చూడటానికి బాగానే వుంది. అయినా కదలకుండా బెడ్ మీద పడుకోవలసిన అవసరం ఏమొచ్చిందా అని దీప్తికి అనిపించింది.

"సుహాసినికి ఏమైంది?" ఆశ్చర్యంగా అడిగింది దీప్తి.

"అనుకోకుండా నిన్న బ్లీడింగ్ కనబడింది. భయమేసి వెంటనే డాక్టరు దగ్గరకి తీసుకుని వచ్చాము? డాక్టర్ అల్ట్రాసౌండు స్కానింగ్, ఇతర పరీక్షలు చేసి 'థ్రెటన్డ్ అబార్షన్' అన్నారు. కదలకుండా బెడ్ మీద పడుకుని ఉండాలనీ, మందులు వాడితే గర్భం నిలవవచ్చునని చెప్పారు" అంది పక్కనే వున్న సుహాసిని తల్లి.

సుహాసిని తల్లి చెప్పిందేమీ దీప్తికి అర్థం కాలేదు. డాక్టరుని అడిగి వివరం తెలుసుకోవాలనుకుంది.

దీప్తి డాక్టరును కలుసుకుంది.

"డాక్టర్, గర్భిణీకి వేడిచేయడంవల్ల కొంత బ్లీడింగ్ కనబడటం సహజమనీ, చలవ చేసేవి తింటే సరిపోతుందని మా అమ్మమ్మ అంటూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు మా సుహాసినికి బ్లీడింగ్ కనబడటం వేడి చేయడం వల్లనేనా" అని అమాయకంగా అడిగింది దీప్తి.

దీప్తి అడిగిన దానికి డాక్టర్ స్పందన– "చూడమ్మా, గర్భిణీ స్త్రీకి బ్లీడింగ్ కనబడటం వేడి చేయడం కారణం కాదు. అసలు వేడి, చలవ అనే మాటలకి అర్థంలేదు. వేడి చేసిందని ఏదో ఒకటి తీసుకుంటూ కూర్చుంటే గర్భమే పోవచ్చు" అంది.

"అయితే గర్భిణీ స్త్రీకి బ్లీడింగ్ కనబడటానికి కారణమేమిటంటారు" అడిగింది దీప్తి.

25 శాతం గర్భిణీ స్త్రీలలో కనబడే బ్లీడింగు

అందుకు డాక్టర్ స్పందన "చూడమ్మా, వందమంది గర్భిణీ స్త్రీలు ఉంటే వారిలో 10, 15 మందికి గర్భస్రావం జరిగిపోవడమో, కేవలం బ్లీడింగ్ కనబడటమో ఉంటుంది.

ఎక్కువ గర్భస్రావాలు ముఖ్యంగా నెలతప్పిన మూడు మాసాల్లో జరుగుతుంటాయి. ఇలా మొదటి మూడు మాసాల్లో జరిగే గర్భస్రావాలలో 88 శాతం పిండ నిర్మాణంలో లోపం ఉండటమే. దీనినే జెనెటిక్ డిఫెక్ట్ అనవచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీకి బ్లీడింగ్ కనబడినంత మాత్రాన తప్పకుండా గర్భస్రావం అయిపోవాలని లేదు. థ్రటన్డ్ అబార్షన్ అనే పరిస్థితిలో గర్భిణీలో కాస్త బ్లీడింగ్ కనబడి గర్భం పోతుందా అని భయం కలిగిస్తుంది. బ్లీడింగ్‌తో పాటు పొత్తి కడుపు బిగదీసినట్లు కూడా కనిపిస్తుంది

నిలిచే గర్భమా? నిలవని గర్భమా?

వీరిలో యోని మార్గంద్వారా పరీక్షచేసి చూస్తే గర్భాశయ కంఠం మూసుకునే ఉంటుంది. గర్భాశయం లోపలినుంచి కొద్దిపాటిగా రక్తస్రావం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇటువంటి థ్రటన్డ్ అబార్షను కేసుల్లో 10 మందిలో ఇద్దరికి అబార్షను అయిపోతుంది. మిగిలిన ఎనిమిది మందికి తగిన విశ్రాంతి, మందులతో గర్భం నిలవడానికి ఆస్కారం ఉంది. సాధారణంగా గర్భం వచ్చిన మొదటి రెండు మాసాల్లో గర్భాశయంలో టిస్యూలలో కొంత మార్పువచ్చి కొద్దిగా రక్తస్రావం కనబడవచ్చు. అయితే అది అబార్షను అవడానికి కారణం అవదు.

గర్భిణిలో బ్లీడింగ్ కనబడటానికి థ్రటన్డ్ అబార్షను ఒక కారణం అయితే, మరికొందరు గర్భిణి స్త్రీలలో అబార్షను అయిపోవడమే మరొక కారణం. గర్భం వచ్చిన ఆరు మాసాల్లో గర్భిణిలో బ్లీడింగ్ కనబడటానికి 18 శాతం స్త్రీలలో థ్రటన్డ్ అబార్షను పరిస్థితి కారణం అయితే, 75 శాతం స్త్రీలలో బ్లీడింగు కనబడటానికి గర్భస్రావం జరిగిపోవడం కారణం 2 శాతం స్త్రీలలో ముత్యాల గర్భిణి, 1 శాతం స్త్రీలలో అండవాహికల్లో (ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ) గర్భం రావడం కారణం. గర్భిణి స్త్రీలలో బ్లీడింగు కనబడటానికి, అబార్షను అయిపోవడానికి ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోను లోపం కారణమని చాలామంది అనుకుంటారు. గర్భస్రావాల్లో కేవలం 4 శాతం కేసులే హార్మోను లోపం వల్ల జరుగుతాయి. అయితే ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోను లోపంవల్ల ఎక్కువ కేసుల్లో బ్లీడింగు కనబడవచ్చు.

గర్భం దాల్చిన మొదటి మూడు మాసాల్లో బ్లీడింగు కనబడటానికి గాని, అబార్షను అయిపోవడానికి ముఖ్యంగా పిండ నిర్మాణంలో లోపం ఏర్పడటం కారణం అయితే, ఆ తరువాత నెలలో బ్లీడింగు కనబడటానికి మాయ నిర్మాణంలో లోపం గర్భిణికి వ్యాధులు రావడం కారణం.

వ్యాధులు కలిగించే రక్తస్రావం

గర్భిణీ స్త్రీకి అంటువ్యాధులు సోకినా, న్యూమోనియా, టైఫాయిడ్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు వచ్చినా బ్లీడింగ్ మాత్రమే కనబడవచ్చు లేదా అబార్షను అయిపోవచ్చు. కేన్సర్, టి.బి. వంటివి గర్భిణీకి ఉంటే కూడా గర్భం నిలవడం కష్టం. గర్భాశయం వెనుకకి పడివున్నా, గర్భాశయానికి కొయ్యకండలు ఉన్నా, గర్భాశయ కంఠం వదులుగా ఉన్నా బ్లీడింగ్ కనబడటం, అబార్షను అవడం ఉంటాయి.

రెస్టుతో బ్లీడింగ్ ఆగిపోతుందా?

థ్రటన్డ్ అబార్షను కేసుల్లో బ్లీడింగ్ కనబడినా అబార్షను అయిపోవడం తక్కువే కనుక బెడ్ మీద కదలకుండా పడుకుంటే బ్లీడింగ్ తగ్గి కదలికని అదుపులో ఉంచడానికి మందులు వాడాలి. పి.వి.చేయడంద్వారా, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ద్వారా, హార్మోన్ లెవెల్స్ ఎస్టిమేషన్ద్వారా గర్భిణీ పరిస్థితి ఎలా వున్నది తెలుస్తుంది. కడుపు బిగదీయడం, బ్లీడింగ్ కనబడటం తగ్గిన ఒకటి రెండు వారాలలో లేచి తిరగవచ్చు. అయితే దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనడం మానివేయాలి. గట్టి పనులు చేయడం గాని, ప్రయాణాలు చేయడంగాని కూడదు. కాన్పు అయ్యేవరకు డాక్టర్ చెప్పినట్లు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

అసలు గర్భిణీకి బ్లీడింగ్ అయినపుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేస్తే ఆ గర్భం నిలిచేదా పోయేదా అని తెలిసిపోతుంది. దాన్నిబట్టి ట్రీట్‌మెంటు ఆధారపడి ఉంటుంది" అని వివరించింది డాక్టరు.

28. గర్భిణీస్త్రీకి క్షయవ్యాధి ఉంటే ఏమవుతుంది?

ఆసుపత్రికి వెళ్ళిన దీప్తి తన కెదురుగా కూర్చున్న స్త్రీ దగ్గుతూ ఉంటే చికాకుపడింది. కొంపదీసి ఆమెకు క్షయజబ్బు కాదుకదా అని భయపడింది.

దీప్తి డాక్టరుని ఆమె గురించి అడిగింది. తన అనుమానమే నిజమైంది. "డాక్టర్ మరి గర్భిణీకి క్షయవ్యాధి ఉంటే ప్రమాదం అవదా? పుట్టబోయే బిడ్డకూడా క్షయ వ్యాధితో పుట్టడం జరగదా" అని అడిగింది.

"చూడమ్మా దీప్తి, ఈరోజుల్లో క్షయవ్యాధి గురించి అంత భయం లేదమ్మా. మామూలుగా 3 శాతం గర్భిణీ స్త్రీలకి క్షయజబ్బు ఉంటుంది. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన స్త్రీలలో క్షయజబ్బు ఇంకా ఎక్కువ ఉంటుంది.

కొందరు వైద్యం చేయించుకుంటూ ఉండగానే గర్భం దాల్చడం ఉంటే మరికొందరు తమకి వ్యాధిఉన్నా ఉందని తెలుసుకోరు. దగ్గుతున్నా, నీరసంగా ఉన్నా గర్భం తెచ్చుకుంటారు. కొందరు గర్భిణీ స్త్రీలలో ఉండే ఈ జబ్బు ఇతరులకి తేలికగా సంక్రమించే స్థితిలో ఉంటుంది. విచిత్రం ఏమిటంటే అంటువ్యాధి లక్షణం కలిగిఉన్నా, వాళ్ళవల్ల ఇతరులకి వ్యాధి కలగడం ఉన్నా, గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డకి ఆ వ్యాధి సంక్రమించడం అరుదు. దానికి కారణం తల్లినుండి గర్భస్థ శిశువుకు ఈ వ్యాధిక్రిములు సంక్రమించకుండా చాలావరకు మాయ నిరోధిస్తుంది.

గర్భిణీ క్షయవ్యాధికి మందులు వాడవచ్చు

గర్భం రావడంవల్ల క్షయవ్యాధి తీవ్రరూపం దాల్చడం, ప్రాణహాని కలగడం అనేది ఉండదు. అలాగే క్షయ వ్యాధి ఉండడంవల్ల గర్భిణీస్త్రీకి ప్రత్యేకంగా హాని కలగడం ఉండదు. గర్భంఉన్నా క్షయవ్యాధికి మందులు వాడవచ్చు. అంతేకాని గర్భం ఉందికదా అని మందులువాడడం మానివేస్తే వ్యాధి ముదిరే ప్రమాదం ఉంది. అయితే అరుదుగా ఈ మందులు గర్భస్థ శిశువుమీద దుష్ఫలితాలని కలిగించవచ్చు. గర్భస్థ శిశువుమీద దుష్ఫలితా లని కలిగించవచ్చునని గర్భిణీస్త్రీ మందులు వాడటం మానివేస్తే తల్లికి మరింత ప్రమాదం. పైగా వ్యాధి పెరిగే స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, అంటువ్యాధి లక్షణం కలిగి ఉన్నపుడు వ్యాధిని అరికట్టడానికి చికిత్స అత్యవసరం.

తినడానికి తగినంత తిండి లేనపుడు, సరైన పోషకాహారం తీసుకో నప్పుడు గర్భిణీస్త్రీకి క్షయవ్యాధి తోడు అయితే ఆ వ్యాధి మరింత ముద రడం, గర్భిణీస్త్రీ మరింత బలహీనపడిపోవడం జరుగుతుంది. అంతే కాకుండా గర్భస్థశిశువు బలహీనంగా తయారవుతుంది. అందుకని గర్భిణీకి క్షయవ్యాధి ఉన్నప్పుడు ఆహారం గురించి ప్రత్యేక జాగ్రత్త అవసరం. తినడానికే సరైన తిండిలేనప్పుడు గర్భం వస్తే తల్లి ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది కనుక గర్భస్రావం చేసి తల్లి త్వరగా కోలుకునేటట్లు చూడటం అవసరం. లేకపోతే అటు వ్యాధికి చికిత్స, ఇటు గర్భిణీస్త్రీకి అదనంగా ఆహారం అందివ్వడం సమస్య అవుతుంది.

కొందరిలో క్షయవ్యాధి హానికరం

కొందరు స్త్రీలకి వెన్నుపూసకి క్షయవ్యాధి వస్తుంది. ఇటువంటి వాళ్ళకి గర్భం వస్తే కాన్పు ఇబ్బంది కావచ్చు. అందుకని వీరికి గర్భ స్రావం చేసి వ్యాధికి చికిత్స చేయడం అవసరం.

మరికొందరిలో మూత్రపిండాలకి క్షయవ్యాధి సోకుతుంది. ఇటువంటి వాళ్ళల్లో కూడా గర్భం ఉండటం మంచిదికాదు. వీరికికూడా గర్భం వస్తే అబార్షను చేసి మూత్రపిండాలకి వచ్చిన క్షయవ్యాధికి చికిత్స చేయడం ముఖ్యం. అయితే అబార్షను ఎప్పుడూ మూడునెలలునిండకుండా చేయడం మంచిది.

గర్భిణీస్త్రీకి క్షయవ్యాధి ఉండి నీరసంగా ఉంటే ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ చేసి వ్యాధి కంట్రోలు అయ్యేవరకు, నీరసం తగ్గేవరకు చికిత్స చేయాలి. మంచి ఆహారం, పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

క్షయవ్యాధి ఉన్నంతమాత్రాన కాన్పు కష్టం అవడం ఉండదు. ఇతర కాన్పులులాగానే ఇదికూడా అవుతుంది. అంతేకాని కాన్పు కాంప్లికేట్ అవడం ఉండదు.

క్షయవ్యాధి ఉన్న తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వొచ్చా?

కాన్పు అయిన తరువాత తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వవచ్చు. కొందరు తల్లులకి కాన్పు అయ్యే సమయానికి కూడా అంటువ్యాధి లక్షణం ఉంటుంది. వారిలో ఇంకా వ్యాధిక్రిములు యాక్టివ్‌గా ఉంటాయి. వారు దగ్గితే వారి దగ్గుద్వారా క్రిములు గాలితో కలిసి తేలికగా రెండవవారికి చేరతాయి. ఇటువంటి అంటువ్యాధి స్థితిలో ఉన్న స్త్రీకి కాన్పు అయితే శిశువని ఆమెనుంచి పూర్తిగా దూరంగా ఉంచడం అవసరం. లేకపోతే ఆమె దగ్గడంద్వారా బిడ్డకి క్షయవ్యాధి క్రిములు అతి తేలికగా సంక్రమిస్తాయి. అందుచేత ఆమెకు అంటువ్యాధి లక్షణం తగ్గేవరకు బిడ్డని దూరంగా ఉంచాలి. అంటువ్యాధి లక్షణం తగ్గిన తరువాత మామూలుగా తల్లిపాలు ఇప్పించవచ్చు. అయితే ఈలోపల బి.సి.జి వాక్సీను వేయడం అసరం" అని వివరించింది డాక్టరు సుజని.

౩౦. సుగర్ వ్యాధి వల్ల గర్భిణీకి, గర్భస్థ శిశువుకు కలిగే అనర్థాలు

దీప్తి రొటీన్‌గా యూరిన్, బ్లడ్ టెస్టులు చేయించింది. నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ ప్రతి 15 రోజులకి ఒకసారి ఈ టెస్టులన్నీ డాక్టరమ్మ చేయిస్తోంది. ఈసారి మూత్రం పరీక్ష చేస్తే అందులో సుగర్ కనబడింది.

తనకి మూత్రంలో సుగర్ కనబడటంతో దీప్తి దిగులుపడింది. సుగర్ ఉన్నవాళ్ళు ఎంత పత్యం చేయాలో, ఎంత జాగ్రత్తగా ఉండాలో దీప్తికి తెలియకపోలేదు.

డాక్టరు సుజని దగ్గరికి లేబరేటరీ రిపోర్టులతో వచ్చిన దీప్తి ఆగలేక అడిగేసింది "నాకు సుగర్ ఉందంటారా?" అని.

డాక్టరమ్మ ఉందనీ అనలేదు, లేదనీ అనలేదు. రక్తంలో సుగర్ శాతం ఎంత ఉందో చూద్దాం, ఈ బ్లడ్ సుగర్ టెస్టు చేయించింది.

డాక్టరమ్మ ఆ బ్లడ్ టెస్టు చేయించడం మంచిదైంది ఆ టెస్టులో సుగర్ ఉండవలసినంతే ఉంది గాని ఎక్కువ లేదు. దానితో దీప్తి మనస్సు కుదుటపడింది. అయినా గర్భిణీకి సుగర్ కంప్లైంటు ఉంటే ఏమవుతుందో తెలుసుకోవాలనిపించింది. అందుకని "డాక్టర్, సుగర్ ఉంటే గర్భిణి స్త్రీకి గాని, కడుపులో ఎదిగే బిడ్డకి గాని ఏ విధంగా హాని కలుగుతుంది? అని అడిగింది.

గర్భిణీకి మధుమేహం వల్ల కలిగే హాని

డాక్టర్ సుజని వివరిస్తూ "గర్భిణి స్త్రీకి సుగర్ వ్యాధి (మధుమేహం) వుంటే తల్లికీ – బిడ్డకీ ఇద్దరికీ నష్టమే. తల్లికి మధుమేహం వల్ల కీటో

ఎసిడోసిస్ కలుగుతుంది. దీనివల్ల కడుపులో ఎదిగే బిడ్డ చనిపోయి పుట్టడం జరుగుతుంది.

తల్లికి మధుమేహం వల్ల రక్తనాళాలు సన్నబడిపోతాయి. దాని వల్ల కంటికీ, మూత్రపిండాలకి సంబంధించిన రక్తనాళాలు దెబ్బతిని వాటికి సంబంధించిన దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. మధుమేహం ఉన్న గర్భిణి స్త్రీలు 6 శాతం మందికి మూత్రపిండాలకి సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగుతాయి. 16 శాతం మందికి మూత్రం ప్రయాణించే ట్యూబుల వ్యాధి కలుగుతుంది. 23 శాతం మందికి గుర్రపువాతం మొదటి లక్షణాలు కనబడతాయి. దానివల్ల వారి పాదాలకి నీరు రావడం, రక్తపోటు పెరగడం ఉంటుంది.

సుగర్ వ్యాధి ఉన్న గర్భిణి స్త్రీలో ఉమ్మనీరు ఎక్కువ చేరుతుంది. ఉమ్మనీరు ఎక్కువ చేరడంతో గర్భంలో ఎదిగే బిడ్డకి అంగ వైకల్యం కలిగే అవకాశం ఉంది.

మధుమేహం తల్లికి పుట్టిన బిడ్డ

మధుమేహం ఉన్న గర్భిణి స్త్రీకి పుట్టే బిడ్డ చాలా ఎక్కువ బరువుతో పుట్టే అవకాశం ఉంది. దీనికి కారణం మధుమేహం ఉన్న గర్భిణి స్త్రీ రక్తంలో ఉపయోగపడకుండా ఎంతో గ్లూకోజు, ఎమైనో యాసిడ్స్, ఫ్రీ యాసిడ్స్ ఉండడమే. అలా ఆమెలో ఉపయోగపడకుండా అధికంగా ఉండటానికి కారణం ఆమెలో ఇన్సులిన్ తక్కువ కావడమే. మధుమేహం గల స్త్రీలో ఇన్సులిన్ తక్కువ ఉన్నప్పటికీ గర్భస్థ శిశువుకి ఇన్సులిన్ తగినంత ఉంటుంది. దానితో తల్లి రక్తం ద్వారా గర్భస్థ శిశువుకి చేరిన గ్లూకోజు, ఎమైనో యాసిడ్, ఫ్రీయాసిడ్స్ తనవిగా చేసుకుని శిశువు బాగా ఊరుతుంది. అందుకని మధుమేహం కంట్రోలులో లేని గర్భిణి స్త్రీకి పుట్టిన శిశువు తక్కిన శిశువులకంటే అరకిలో అధికంగా ఉండడమవుతుంది.

మధుమేహం ఉన్న తల్లికి జన్మించిన శిశువు కాన్పు అయిన వెంటనే గ్లూకోజు తగినంత అందక నీరసపడిపోతుంది. ఎందుకంటే గర్భంలో ఉన్నంతకాలం ఆ శిశువు ఎక్కువ ఇన్సులిన్ తనలో ఉత్పత్తి చేసుకుని తల్లి నుంచి అధికంగా అందిన గ్లూకోజుని తన ఒంట పట్టించు కుంటుంది. కాని కాన్పు తరువాత తగినంత గ్లూకోజు అందకపోయినా శిశువులోని ఇన్సులిన్ ఓవర్ యాక్షన్‌లో ఉండి తన రక్తంలో ఉన్న గ్లూకోజు నంతా హరాయిస్తుంది. ఇక రక్తంలో గ్లూకోజు బాగా తగ్గి పోవడంతో శిశువు నిస్తేజంగా తయారవుతుంది. ఈ విషయాన్ని తెలుసు కొని మధుమేహం తల్లికి జన్మించిన శిశువుకి ముందుగానే పంచదార నీళ్ళు ఎక్కువ పట్టవలసిన అవసరం ఉంది.

తల్లికి మధుమేహం శిశువుకు అరిష్టం

మధుమేహం గల స్త్రీకి శ్వాసక్రియ సక్రమంగా ఉండదు. ఆ శిశువు సరిగ్గా ఊపిరి పీల్చలేకపోతుంది. దానికి కారణం ఆ శిశువులో ఇన్సులిన్ ఓవర్‌గా ఉండటం వల్ల శిశువు శ్వాసనాళాల్లో ఫాస్ఫో ఎపిడ్స్, లెసిథిన్‌లు తయారవడం ఆలస్యం అవుతుంది. దానివల్ల శ్వాసక్రియ తగినంత శక్తివంతంగా ఉండక శ్వాస సరిగ్గా తీసుకోవడం ఉండదు. దానితో శిశువుకి ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది.

సుగర్ కంప్లైంటు ఉన్న తల్లికి జన్మించే శిశువులో పచ్చకామెర్లు ఎక్కువ కనబడతాయి. దీనికి కారణం ఆ శిశువులో లివర్ సరిగ్గా పని చేయదు. వాందువల్ల ఆ శిశువు బైలిరుబిన్ శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. కాల్షియం శాతం తక్కువ ఉంటుంది.

మధుమేహం ఉన్న తల్లికి జన్మించే శిశువుకి పుట్టుకతోనే అంగ వైకల్యం ఉండే అవకాశం ఉంది. అటువంటి శిశువుకి గుండె నిర్మాణంలో

లోపాలు, మెదడులో లోపాలు, వెన్నుపూసలో లోపాలు, బృహద్ధమని లోపాలు వంటివి ఏర్పడవచ్చు" అంది డాక్టరు సుజని.

ఇదంతా విన్న దీప్తి "డాక్టర్, గర్భిణి స్త్రీకి మధుమేహ వ్యాధి గర్భం రాకముందు నుంచే ఉంటుందా, లేక గర్భం వచ్చాక వస్తుందా" అని అడిగింది.

దానికి డాక్టరు సుజని వివరిస్తూ కొందరికి "గర్భం రాకముందు నుంచే మధుమేహ వ్యాధి (డయబెటిస్) ఉంటుంది. అలా కాకుండా కొందరికి గర్భిణిగా ఉన్నపుడు సుగర్ వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. వీరిలో అవగానే ఆ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. అంటే 25 శాతం మందిలో కాన్పు అయినా సుగర్ వ్యాధి మిగిలిపోతుంది" అంది.

"అసలు గర్భిణి స్త్రీకి సుగర్ వ్యాధి ఉందని తెలుసుకోవడం ఎలా" అడిగింది దీప్తి.

మధుమేహం లక్షణాలు

"సాధారణంగా సుగర్ వ్యాధి ఉన్నపుడు అధికంగా ఆకలి, అతిగా దాహం, అతిమూత్రం ఉంటుంది. అయితే కొందరికి మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నా ఇటువంటి ప్రత్యేక లక్షణాలేవీ కనబడవు. అటువంటప్పుడు వారి కుటుంబంలో ఎవరికైనా సుగర్ వ్యాధి ఉంటే వీరికీ ఉంటుందేమోనని అనుమానించి జి.టి.టి. (గ్లూకోజు టాలరెన్స్ టెస్టు) చేయించాలి. ఆ టెస్టువల్ల సుగర్ ఉన్నదీ లేనిదీ స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కొందరు తల్లులకి అంతకు ముందు కాన్పులలో శిశువులు 9 గ్రాముల కంటే మించిన బరువుతో జన్మించినా, పుట్టిన పిల్లల్లో కొందరు సరైన కారణం తెలియకుండా మరణించినా, తల్లికి ఉమ్మనీరు చాలా ఎక్కువ ఉన్నా, బిడ్డలు చనిపోయి పుట్టినా, పుట్టుకతోనే అంగవైకల్యం ఉంటున్నా డాక్టరు ఆ గర్భిణి స్త్రీకి డయబెటిస్ (సుగర్ వ్యాధి) ఉందేమోనని అనుమానించి జి. టి. టి. టెస్టు చేయాలి.

జబ్బుకాని జబ్బు - 'రీనల్ గ్లైకోసూరియా'

కొందరు గర్భిణీ స్త్రీలకి మూత్రం పరీక్ష చేసినపుడు అందులో సుగర్ కనబడుతుంది. అలా కనబడినపుడు బ్లడ్‌లో సుగర్ శాతం ఎక్కువ ఉందేమో పరీక్షచేసి చూడాలి. అలా మూత్రంలో సుగర్ కనబడిన కొందరికి రక్తంలో సుగర్ ఉండదు. అలా రక్తంలో సుగర్ కనబడకపోతే వారికి సుగర్‌వ్యాధి ఉన్నట్లుకాదు. సుగర్‌వ్యాధి లేకపోయినా మూత్రంలో సుగర్ కనబడటానికి రీనల్ థ్రష్‌హోల్డ్ తక్కువగా ఉండటమే. గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు కొందరు స్త్రీలకి మూత్రపిండాల నుంచి సుగర్ ఫిల్టరుఅయి తేలికగా బయటకు వస్తుంది. అలా రావడం ఎటువంటి జబ్బుకాదు. కాన్పు అవగానే అది తగ్గిపోతుంది. మూత్రంతోపాటు రక్తంలోకూడా సుగర్ అధికంగా ఉన్నప్పుడే జాగ్రత్తపడాలి" అంది డాక్టరు సుజని.

"జాగ్రత్తలు అంటే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి" అడిగింది దీప్తి.

ఇన్సులిన్ మంచిది

"గర్భిణీ స్త్రీకి సుగర్ ఉందని తెలిసిన తరువాత ఆహారంలో జాగ్రత్తపడాలి. ఆహారంలో కేలరీలు తగ్గించి తీసుకోవాలి. దుంపకూరలు, పళ్లు, తీపిపదార్థాలు తినకూడదు. సుగర్‌వ్యాధిని కంట్రోలు చేయడానికి డాక్టరు నిర్ధారించిన మోతాదులో రోజూ ఇన్సులిన్ ఇంజక్షను తీసుకోవాలి. సుగర్ ఉందికదా అని గర్భిణీస్త్రీ బాగా ఆహారం తగ్గించివేయటం మంచిది కాదు.

గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదల గురించి తెలుసు

కోవడానికి అల్ట్రాసౌండు స్కానింగ్ చేయించాలి. బిడ్డకి పుట్టిన తరువాత శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా ఉంటే ఇంక్యుబేటర్‌లో ఉంచి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సుగర్‌వ్యాధి ఉన్న తల్లికి జన్మించే శిశువుకి గ్లూకోజు తప్పకుండా ఇవ్వాలి. అలా ఇవ్వడంవల్ల శిశువు నీరసపడిపోవడం ఉండదు. ఏది ఏమైనా మధుమేహం ఉన్న స్త్రీ గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు తరువాతకూడా డాక్టరుకి సరిగ్గా చూపించుకోవాలి. కాన్పు ఆసుపత్రిలోనే అవ్వాలి. అప్పుడే తల్లీ-బిడ్డా ఇద్దరూ క్షేమంగా ఉంటారు" అంది డాక్టరు సుజని.

37. గర్భిణికి మూత్రంలో వచ్చే మంట తెచ్చే తంటా!

నెలలు నిండుతున్నకొద్దీ దీప్తికి ఏదో ఒక బాధ కనబడుతోంది. ఎందుకనో కొద్ది రోజులనుంచి మూత్రం ఎక్కువసార్లు వస్తోంది. మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట వస్తోంది. కొద్దికొద్దిగా చలి ఉంటుంది. కడుపులో కూడా తెలియని నొప్పి ఉంటుంది. నడుముకూడా నొప్పి అనిపిస్తోంది.

ఇది తెలుసుకున్న తల్లి కౌసల్యాదేవి "వేడి చేసినట్లు ఉంది. బార్లీ త్రాగు తగ్గిపోతుంది" అని దీప్తికి సలహా ఇచ్చింది.

సుబ్బాయమ్మ అయితే సరేసరి. "నా అమ్మడుకి దిష్టి తగిలింది" అంటూ దిష్టి తీసింది.

వేడి కాదు వ్యాధి

ఒకరు వేడి అనుకున్నా, మరొకరు దిష్టి అనుకున్నా అందులో నిజంలేదు. గర్భిణిస్త్రీకి మూత్రపిండాలు, మూత్రవాహికలు, మూత్రకోశా

లకి సంబంధించిన వ్యాధులు రావడం సహజం. అటువంటప్పుడు కొద్ది గానో, ఎక్కువగానో బాధలు కలగటంకూడా సహజం.

గర్భిణిస్త్రీలో మూత్రపిండాలు, మూత్రవాహికలకి (యురెటెర్స్) సంబంధించిన వ్యాధులు కలగడం సహజం. కొందరిలో మూత్రవాహికలకి సంబంధించిన వ్యాధులు ఎటువంటి బాధలని బహిర్గతం చేయకుండా సైలంట్‌గా ఉంటే కొందరికి వ్యాధిలక్షణాలు బహిర్గతం అవుతాయి.

గర్భిణిస్త్రీ మూత్రం పరీక్ష చేస్తే 7 శాతం మందిలో ఎటువంటి వ్యాధి లక్షణాలు కనబడకుండానే మూత్రవాహికలకి సంబంధించిన వ్యాధి క్రిములు ఉంటాయి. 2 శాతంమందిలో వ్యాధిలక్షణాలు స్పష్టంగా బహిర్గత మవుతాయి.

మూత్రవాహిక వ్యాధులు ఉండటంవల్ల నెలలునిండకుండానే కాన్పు అవడమో, నెలలునిండి కాన్పుఅయినా శిశువు తగినంత ఎదిగి జన్మించక పోవడమో వుంటుంది.

గర్భిణిలో మూత్రసంబంధిత వ్యాధు లెందుకని ?

గర్భిణి స్త్రీలో మూత్రవాహికలకిసంబంధించిన వ్యాధులు రావడానికి గర్భకోశం మూత్రవాహికలని నొక్కివేయడం ఒక కారణం కాగా గర్భి ణిలో తయారయ్యే హార్మోన్లు మరొక కారణం. ఈ రెండు కారణాలవల్ల మూత్రవాహికల్లో ఊహించలేనంత తేడా ఏర్పడుతుంది. మూత్రవాహికలు బాగా ఉబ్బుతాయి. అలా మూత్రవాహికలు ఉబ్బడం అనేది మూత్ర పిండాలనుంచి మూత్రకోశం వరకు ఉంటుంది. మామూలుగా మూత్ర వాహికలు పైనుంచి క్రిందివరకు తమదంటూ ఉండే ప్రత్యేక కదలికల ద్వారా మూత్రాన్ని మూత్రపిండాలనుంచి మూత్రకోశాలకి చేరవేస్తాయి. గర్భిణిస్త్రీలో మూత్రవాహికలకి సంబంధించిన ఈ ప్రత్యేక కదలిక బాగా

తగ్గిపోతుంది. దానితో మూత్రవాహికల్లో మూత్రం కదలిక లేక బాగా చేరి పోతుంది. ఈ మూత్రం మూత్రవాహికల్లో ఎంత ఎక్కువ నిల్వ అవు తుందంటే మామూలుగా ఉండే మూత్రం కంటే 25 రెట్లు ఎక్కువ వుంటుంది. మూత్రవాహికలు మూత్రంతో ఉబ్బడం అనేది గర్భం వచ్చిన రెండవనెలనుంచి ప్రారంభమవుతుంది. ఇలా ప్రారంభమైన పరిస్థితి రోజు రోజుకి పెరిగిపోతుంది. మూత్రవాహికలు వుబ్బడం, అందులో మూత్రం ఎక్కువ నిల్వ వుండటంతో వ్యాధిక్రిములు చేరుతాయి. ఇలా చేరే వ్యాధి క్రిముల్లో ఇ-కోలై ముఖ్యమైనవి. మూత్రవాహికలకి సంబంధించిన వ్యాధు లలో 80 శాతం ఇ-కోలై క్రిములు వల్లనే కలుగుతాయి.

వ్యాధి క్రిములు ఎలా చేరతాయి ?

మూత్రవాహికలలోకి వ్యాధిక్రిములు రక్తం ద్వారా చేరవచ్చు లేదా మూత్రద్వారంనుండి పైకి చేరవచ్చు. మామూలుగా కూడా గర్భం లేకుం డానే కొందరు స్త్రీలలో వ్యాధిక్రిములు మూత్రవాహికల్లోకి చేరుతాయి.

ఇలా వ్యాధిక్రిములు చేరడమనేది 5 సంవత్సరాల వయస్సునుండే మొదలవుతుంది. మొదట్లో ఈ క్రిములు కొద్దిగాఉంటే పెళ్ళి అయిన తరు వాత దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొనడంద్వారానూ, కాన్పులు అవడం వల్లనూ, తగినంత వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోవడంవల్లనూ మరింత ఎక్కువ అవుతాయి. మామూలుగా ఏ బాధా కలిగించకుండా సైలంట్‌గా వుండే ఈ వ్యాధిక్రిములు గర్భం వచ్చినపుడు వ్యాధి లక్షణాలని కలుగ చేస్తాయి. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో మూత్రవాహికలు ఎక్కువ వుబ్బి వుండటం, మూత్రం పారుదల తక్కువై మూత్రవాహికల్లో మూత్రం ఎక్కువ చేరడం కారణం.

మూత్రవాహికలకి, మూత్రపిండాలకి వ్యాధి కలిగినపుడు జ్వరం

వస్తుంది. చలిచలిగా వుంటుంది. మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంటగా అనిపిస్తుంది. మూత్రం ఎక్కువసార్లు వస్తుంది కుడి డొక్కలోనో, ఎడమ డొక్కలోనో నొప్పి అనిపిస్తుంది. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు ఈ బాధలు మాటిమాటికి వస్తే 20 నుంచి 50 శాతం గర్భస్థ శిశువుల ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉండదు.

క్రిములున్నా కనబడని వ్యాధి లక్షణాలు

కొందరు గర్భిణీ స్త్రీల మూత్రవాహికల్లో వ్యాధిక్రిములు ఉంటాయి గాని వ్యాధి లక్షణాలు కనబడవు. అటువంటి వారిలో కూడా గర్భస్థ శిశువుకి నష్టం వాటిల్లుతుందా అనే విషయం ఇంకా వివాదాస్పదమే. అయితే వ్యాధి క్రిములు ఉండటంవల్ల కొందరిలో గుర్రపువాతం లక్షణాలు ఏర్పడటం, రక్తహీనత ఏర్పడడం ఉంటుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలో వ్యాధి లక్షణాలు లేనప్పుడు వారిలో వ్యాధి క్రిములు ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి యూరిన్ కల్చర్ టెస్టు చేయిస్తే తెలుస్తుంది. అంతేకాదు ఆ క్రిములకి సరైన యాంటిబయాటిక్ ఏదో తెలుస్తుంది. దాన్నిబట్టి వ్యాధికి పూర్తి చికిత్స చేయవచ్చు. అలా కాకుండా వ్యాధికి చికిత్స సగం సగం జరిగితే, వ్యాధి క్రిములు పూర్తిగా నిర్మూలింపబడకపోతే గర్భస్థ శిశువుకీ, గర్భిణి స్త్రీకి నష్టం ఉంది. అదికాక కొందరు గర్భిణి స్త్రీలకి కాన్పు అయిపోయినా వ్యాధి మిగిలిపోయి మూత్ర పిండాలకి, మూత్రకోశానికి నష్టం కలుగుతుంది. అందుకని గర్భిణి స్త్రీ ఆ సమయంలో వచ్చే మూత్రపిడడాలు, మూత్రవాహికలకి సంబంధించిన వ్యాధులు గురించి జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

32. సుఖవ్యాధులూ, షివరూ గర్భిణికి హాని చేస్తాయా ?

"మా ఆయనతో చస్తున్నానండి. ఎక్కడైనా ఏద్వనీయండి. నా మూలాన్న నన్ను బ్రతకనిస్తే చాలు. ఎక్కడెక్కడో తిరిగి రోగాలు తగిలించుకుని వస్తాడు. నాకు అంటిస్తాడు. వాటితో నేను చస్తున్నాను" అని ఏడుస్తూ తన బాధ చెప్పుకుంది అప్పలమ్మ.

అప్పలమ్మ దీప్తి ఇంట్లో పని మనిషి. ఎంతో మంచి మనిషి. ఇప్పుడు అప్పలమ్మ ఒట్టి మనిషి కూడా కాదు, గర్భవతి. ఈ సారైనా గర్భం నిలిస్తే చాలు దేవుడికి వంద కొబ్బరికాయలు కొట్టుతాని మొక్కు కుంది. రావడానికైతే 10 సార్లు గర్భం వచ్చింది. ఉన్నది ఒక్క కొడుకే. ప్రతిసారీ గర్భం ఆరవ నెలనో ఏడవ నెలనో పోవడం ఆన వాయితీ అయిపోయింది. ఒకవేళ నెలలు నిండి పుట్టినా బ్రతకడంలేదు.

అప్పలమ్మ పరిస్థితి తెలిసిన దీప్తి ఎంతో బాధపడింది. అప్పలమ్మ అన్నదాని బట్టి సుఖవ్యాధులు ఉంటబట్టే గర్భం నిలవడం లేదని అర్థ మైంది. కాని తాను డాక్టరు కాదు కాదా. డాక్టరు సుజనిని అడిగి సుఖ వ్యాధుల వల్ల గర్భస్రావాలు జరుగుతాయా అని తెలుసుకోవాలనుకుంది.

దీప్తి అనుకోవడం, డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళడం అయిపోయింది. అదీ కాక తాను ఆ రోజున రెగ్యులర్ చెకప్ కోసం డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళవలసి ఉంది.

"డాక్టర్, సుఖవ్యాధులు ఉంటే గర్భం నిలవదా?" అని అడిగింది దీప్తి.

సుఖవ్యాధులు గురించి డైరెక్టుగా దీప్తి అడగడంతో డాక్టరు సుజని

ఒక్క క్షణం ఆలోచనలో పడింది. దీప్తికి ఎందుకీ అవసరం వచ్చిందా అనిపించింది. జరగరానిదేదో జరగలేదుకదా — ఏదో పిచ్చి ఆలోచన కలిగింది. కాని ఇంతలోనే దీప్తి అప్పలమ్మ విషయం చెప్పి రిలీఫ్ ఇచ్చింది.

"చూడమ్మా దీప్తి, వైవాహేతర లైంగిక సంబంధాలవల్ల, వేశ్యా సంపర్కం వల్ల సుఖవ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. ఈ సుఖవ్యాధుల్లో సిఫిలిస్, గనేరియా, షాంకరాయిడ్, గ్రాన్యులోమా ఇంగ్వయినాలె, యల్.జి.వి., హెర్పిస్ జెనిటాలిస్ ముఖ్యమైనవి.

సిఫిలిస్ వల్ల గర్భస్రావాలు జరుగుతాయి

వీటిల్లో సిఫిలిస్ వ్యాధి వల్ల ప్రమాదం ఎక్కువ. ముఖ్యంగా గర్భిణీలకి ఈ వ్యాధి వల్ల నష్టాలు ఎక్కువ. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వెంటనే మందులు వాడకపోతే వ్యాధి మొండికెక్కి శరీరంలో దీర్ఘకాలంగా ఉండి పోతుంది. అందుకనే ఈ వ్యాధిని ప్రైమరీ సిఫిలిస్, సెకండరీ సిఫిలిస్, టెరిషియరీ సిఫిలిస్ అని మూడు దశలుగా విభజించారు. గర్భిణీ స్త్రీకి మూడవ దశకి చెందిన వ్యాధి కంటె మొదటి రెండు దశలకి చెందిన వ్యాధి ఎక్కువ నష్టం కలిగిస్తుంది.

సిఫిలిస్ వ్యాధికి చెందిన వ్యాధి క్రిములు మొదటి 20 వారాల వరకు గర్భంలోని పిండానికి సంక్రమించవు. గర్భిణీ స్త్రీలో వ్యాధి యాక్టివ్‌గా ఉన్నా క్రిములు మాత్రం మాయను దాటి పిండానికి చేరలేవు. దానికి కారణం అంత వరకు మాయకు సంబంధించిన ఒక పొర చాలా దళసరిగా ఉంటుంది. ఆ పొరని ఛేదించుకుని సిఫిలిస్‌కి సంబంధించిన క్రిములు పిండంలోకి ప్రవేశించలేవు. గర్భం వచ్చిన 20 వారాలకి ఈ పొర పలచగా అవుతుంది. అప్పుడు తేలికగా ఈ క్రిములు పిండానికి చేరుతాయి.

రక్తం ద్వారా పిండానికి చేరిన సిఫిలిస్ వ్యాధి క్రిములు పిండానికి చెందిన కండరాలకి డామేజి చేస్తాయి. దానివల్ల పిండానికి అంగవైకల్యం కలగవచ్చు. అంగవైకల్యం కలగడం కంటే గర్భస్రావం అయిపోవడం ఎక్కువ. ఎక్కువ మందిలో నెలలు నిండి కాన్పు అయినా ప్రాణం పోయి బిడ్డ పుట్టడం ఉంటుంది. అయితే అందరికీ ఇలా జరగదు. తల్లిలో సిఫిలిస్ ఉన్నా ఏ హానీ కలగకుండా పండంటి బిడ్డ పుట్టుతాడు" అని వివరించింది డాక్టరు సుజని.

"డాక్టర్, సిఫిలిస్ వస్తే ఇక తల్లి గతి ఇంతేనా? ఆరోగ్యంగా బిడ్డలు కనే భాగ్యమే ఉండదా" ఆవేదనతో అడిగింది దీప్తి.

సిఫిలిస్ ఉంటే ఏం చేయాలి ?

"ఎందుకు లేదూ. గర్భం దాల్చగానే సుఖవ్యాధులేవైనా ఉన్నా యేమో పరీక్ష చేసి, ఒకవేళ ఉన్నట్లయితే పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్లు పుచ్చు కుంటే వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోయి పండంటి బిడ్డని కంటారు. అదీకాక సిఫిలిస్ వ్యాధి దుష్పరిణామాలు కలగడానికి 20 వారాల వ్యవధి ఉంటుంది కనుక ఈ లోపలే వ్యాధిని గమనించి అతి తేలికగా చికిత్స చేయవచ్చు. గర్భిణికి సిఫిలిస్‌గాని, ఇతర సుఖవ్యాధులు ఉన్నపుడు భార్యాభర్తలిద్దరూ చికిత్స పొందడం అవసరం.

"సిఫిలిస్ వ్యాధికి" పెనిడ్యూర్ యల్. ఎ- 12 ఇంజక్షన్లు వారా నికి ఒకటి చొప్పున ఆరు ఇంజక్షన్లు చేస్తే చాలు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గి పోతుంది. లేదా ప్రొకైన్ పెన్సిలిన్ ఆరు లక్షల యూనిట్లు రోజుకి ఒకటి చొప్పున 10 రోజులు చేయించుకోవాలి. పెన్సిలిన్ పడనివాళ్ళకి ఎరిత్రోసిన్ టాబ్లెట్లు రోజుకి 2 గ్రాముల చొప్పున 10 రోజులు వాడాలి." అంది డాక్టరు సుజని.

"మరి తక్కిన సుఖవ్యాధుల విషయమో" అడిగింది దీప్తి.

గనేరియా కలిగించే అంధత్వం

"గనేరియా వల్ల గర్భస్థ పిండానికి హాని కలగదుగాని కాన్పు సమయంలో జననేంద్రియ మార్గంలో ఉన్న ఈ క్రిములు పుట్టే బిడ్డ కళ్ళకి సోకి హాని కలిగిస్తాయి. కళ్ళకి కళ్ల కలకలాగా వస్తుంది. బిడ్డ కళ్ల నుంచి చీము కారుతుంది. దానివల్ల బిడ్డ శాశ్వతంగా అంధత్వం పొందే ప్రమాదం ఉంది. అందుకని గనేరియా వుందని అనుమానం ఉంటే గర్భిణికి పూర్తి చికిత్స చేయాలి. బిడ్డ పుట్టగానే కళ్ళల్లో యాంటిబయాటిక్ డ్రాప్స్ 1% సిల్వర్ నైట్రేట్ డ్రాప్స్ వేయాలి. ఏది ఏమైనా సుఖ వ్యాధుల విషయంలో గర్భిణి పూర్తి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. తన తప్పు లేకుండానే సుఖవ్యాధులకి గురికావచ్చు. అందుకనే డాక్టర్లు రొటీన్‌గా గర్భిణీకి సుఖవ్యాధులకి సంబంధించిన పరీక్షలు చేయిస్తూ ఉంటారు. అలా చేయడం వల్ల ఊహించని పరిణామాలు తారసిల్లే అవకాశం తక్కువ" అంది సుజని.

"డాక్టర్, ఈ మధ్య ఎయిడ్స్ గురించి చాలా ఎక్కువ వింటున్నాం గర్భిణీకి ఈ వ్యాధి వల్ల ఏమైనా ప్రమాదమా" అడిగింది దీప్తి అత్యంత ఆసక్తిగా.

మహమ్మారి వ్యాధి - "ఎయిడ్స్"

"ఎయిడ్స్ వ్యాధి గర్భిణీ స్త్రీకే కాదు, ఎవరికైనా అతి ప్రమాదకరమే. ఈ వ్యాధి తల్లి నుండి అతి తేలికగా గర్భస్థ శిశువుకి సంక్రమిస్తుంది. ఫలితంగా గర్భస్రావం అవుతుంది. లేదా బిడ్డ చనిపోయి ఒకవేళ ప్రాణంతో పుట్టినా కొద్ది కాలంలోనే ఆ వ్యాధి ఆ బిడ్డని కబళిస్తుంది" అంది ఎంతో బాధగా డాక్టరు సుజని. "అందుకనే వైవాహేతర

లైంగిక సంబంధాలు పనికి రాదనేది. దంపతులలో ఏ ఒక్కరికి వైవా హేతర లైంగిక సంబంధాలు ఉన్నా ఇటువంటి భయంకర సుఖవ్యాధి సంక్రమించే ప్రమాదం లేకపోలేదు" అంది డాక్టరు సుజని.

డాక్టరు సుజని చెప్పినది విన్న తరువాత దీప్తికి పని అమ్మాయి అప్పలమ్మ విషయంలో ఆశాజనకమైన సమాధానం లభించింది.

"డాక్టర్, చివరగా ఒక మాట అడుగుతున్నాను. చాలా మంది గర్భిణిలకి ఫ్లూ జ్వరాలు, గవదలు వంటివి వస్తాయికదా. వాటివల్ల గర్భిణికి హాని ఉందా?" అడిగింది దీప్తి.

ఫ్లూ జ్వరాలు - గవద బిళ్ళలు

"ఇన్ ఫ్లూయింజా వంటి జ్వరాలు గర్భస్థ శిశువు మీద అంతగా దుష్ఫలితాలు కలిగించవు. గర్భిణికి మొదటి రెండు మాసాల్లో ఫ్లూ జ్వరం తీవ్రంగా వస్తే గర్భస్రావం జరిగే అవకాశం ఉంది. అరుదుగా శిశువు మెదడు నిర్మాణంలో తేడా కలగవచ్చు.

గవద బిళ్ళల వల్ల కూడా గర్భిణికి, గర్భస్థ పిండానికి కొంత హాని కలుగుతుంది. కొందరిలో అబార్షను అయిపోతుంది. మరికొందరిలో శిశువు ప్రాణం పోయి పుట్టవచ్చు.

ఆట్లమ్మ

ఆట్లమ్మ (చికెన్‌పాక్స్) వస్తే ఒళ్ళంతా పొక్కులు వస్తాయి. జ్వరం ఉంటుంది. చూడటానికి మశూచికంలాగా ఉన్నా మశూచికం కాదు. నేటి రోజున మశూచికం పూర్తిగా నిర్మూలింపబడింది. ఆట్లమ్మ సాధారణంగా గర్భిణికి హాని కలిగించదు. అరుదుగా గర్భస్రావం అవడం, నెలలు నిండకుండా కాన్పు అవడం ఉంటుంది.

పొంగు

గర్భిణిలో అందరికి లాగానే పొంగు రావచ్చు. సాధారణంగా వచ్చే పొంగు వ్యాధి గర్భిణికి హాని కలిగించదు. జర్మన్ జాజిల్స్ అనే ప్రత్యేక పొంగు వ్యాధి ఒకటి ఉంది. ఈ పొంగు 16 వారాల లోపు వస్తే బిడ్డకి అంగవైకల్యం కలుగుతుంది. లేదా గర్భస్రావమవుతుంది సాధారణంగా మనం చూసే పొంగు జ్వరాలన్నీ హాని చేయనివే.

టైఫాయిడ్

గర్భిణిగా ఉన్నపుడు, కాన్పు అయిన తరువాత టైఫాయిడ్ జ్వరం రావడం అతి సహజం. మామూలుగా టైఫాయిడ్‌కి వాడే మందులు వాడి వ్యాధిని నయం చేయవచ్చు. ఈ రోజుల్లో టైఫాయిడ్ వల్ల గర్భిణికి హాని ఉండటం లేదు.

మలేరియా

గర్భిణిల్లో ఎందరికో మలేరియా కనబడుతుంది. గర్భిణి అయినా మలేరియా మందులు నిర్భయంగా వాడవచ్చు. మలేరియా మందులు గర్భస్రావాన్ని కలిగించవు. మలేరియాకి మందులు వాడకపోతే రక్తహీనత కలుగుతుంది. గర్భస్రావం కూడా జరగవచ్చు. అరుదుగా తల్లి నుంచి గర్భస్థ శిశువుకి మలేరియా సోకవచ్చు. అటువంటప్పుడు బిడ్డ రక్తహీనతతో పుట్టడం, నెలలు నిండకుండా పుట్టడం ఉంటుంది.

కలరా

నీటి కాలుష్యం వల్ల, ఇతర కారణాల వల్ల గర్భిణికి కలరా రావడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఇటువంటప్పుడు గర్భస్రావం జరిగిపోవచ్చు. గర్భస్థ పిండం గురించి ఆలోచించకుండా కలరా వచ్చిన గర్భిణికి పూర్తి చికిత్స చేయాలి.

ఫైలేరియా బోద

ఫైలేరియా వ్యాధి అతి సహజం. కొందరికి ఫైలేరియా జననేంద్రియాలకి కూడా వస్తుంది. మర్మావయాల దగ్గర లేబియామేజొరా, లేబియా మైనొరా ఫైలేరియా వల్ల ఉబ్బిపోయి కాన్పుకి ఇబ్బంది కలగవచ్చు. కాన్పు సమయంలో చిన్నాపరేషను చేయవలసి ఉంటుంది గర్భిణి అయినా ఫైలేరియాకి మందులు వాడాలి.

లెప్రసీ

గర్భిణికి లెప్రసీ ఉన్నా గర్భస్థ శిశువుకి లెప్రసీ సంక్రమించదు. గర్భిణి లెప్రసీకి మామూలుగా మందులు వాడవలసిందే. అందరిలో ఉండే లెప్రసీ అంటువ్యాధి కాదు. కొందరికి సంబంధించిన వ్యాధే అంటు వ్యాధి. అంటుజాడ్యం గల లెప్రసీ ఉన్నప్పుడు శిశువు పుట్టగానే తల్లి నుంచి వేరు చేయాలి. బిడ్డకి వేరుగా లెప్రసీకి మందులు వాడనవసరం లేదు.

కడుపులో పాములు

గర్భిణికి కడుపులో ఏలిక పాములు, కొంకి పురుగులు ఉంటాయి. వీటివల్ల మరింత రక్తహీనత కలుగుతుంది. అందుకని గర్భిణికి పాములు పడిపోవడానికి మందులు వాడాలి.

గర్భిణికి ఏ వ్యాధి వచ్చినా, జ్వరం వచ్చినా వెంటనే చికిత్స పొందితే దుష్పరిణామాలు సంభవించవు. ఎక్కడో కొందరికే వీటివల్ల గర్భస్రావాలు జరగడం, నెలలు నిండకుండా కాన్పు అవడం, ఇతర కాంప్లికేషన్లు రావడం ఉంటుంది" అని ముగించింది డాక్టరు సుజని.

53. సలైనులో సింటోసినాన్ బలానికా? బిడ్డని కనడానికా?

దీప్తి తన స్నేహితురాలు స్నేహ కాన్పునొప్పులతో ఆసుపత్రిలో ఎడ్మిట్ అయిందంటే చూడటానికి వెళ్ళింది. తాను వెళ్ళేసరికి స్నేహకి సలైను ఎక్కుతోంది. చుక్క చుక్క పడుతున్నాయి.

"ఎందుకీ సలైను" అడిగింది దీప్తి.

"నిన్నటినుంచి నొప్పులు ఉన్నాయిగాని పెరగడంలేదు. యుటెరైన్ ఇనర్షియా అన్నారు డాక్టరు. సలైనుతో సింటోసినాన్ మందు కలిపి పెట్టారు. దీనివల్ల నొప్పులు పెరగవచ్చుట. నాకు కొద్దిగా పెరిగినట్లు ఉన్నాయి" అంది స్నేహ.

"సలైను చూసి నీరసంగా ఉన్నావని బలానికి పెట్టారేమో అనుకున్నాను. ఇదా సంగతి" అంది దీప్తి.

ఇంతలో డాక్టరు సుజని అక్కడికి రానే వచ్చింది. "డాక్టర్, మా స్నేహ సంగతేమిటి? ఈ సలైనుతో పెయిన్స్ పెరిగిపోతాయంటారా" అడిగింది దీప్తి.

కాన్పునొప్పులు సన్నగానే ఉన్నాయని రోజుల తరబడి ఆగకూడదు!

"స్నేహకి యుటెరైన్ ఇనర్షియా ఉంది. నొప్పులైతేఉన్నాయిగాని అవి కంటిన్యూయస్‌గా లేవు. పవర్‌ఫుల్‌గా లేవు. మామూలుగా గర్భకోశం కండరాల్లో కాన్పునొప్పులు ఒక పద్ధతిప్రకారం పైనుంచి క్రిందివరకు ప్రయాణించి గర్భాశయ కంఠం విచ్చుకునేటట్లు చేస్తాయి. యుటెరైన్ ఇనర్షియా ఉన్నవారిలో కాన్పునొప్పులు క్రమపద్ధతిలో ఉండవు. కొందరిలో నొప్పులు ఉంటాయిగాని చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. మరికొందరిలో

ఎక్కువగానే ఉంటాయిగాని క్రమపద్ధతిలో పూర్తిగా ఉండవు. ఏదిఏమైనా గర్భాశయ కంఠం సరిగ్గా విచ్చుకోవడం ఉండదు. కాన్పు నొప్పులతో గర్భాశయ ద్వారం విచ్చుకుంటేనే కదా బిడ్డ క్రిందికి దిగేది. యుటెరైన్ ఇనర్షియా ఉన్నవారిలో కాన్పునొప్పుల అస్తవ్యస్తతవల్ల గర్భాశయం విచ్చుకోవడం ఉండదు. గర్భాశయద్వారం విచ్చుకోలేదుకదా అని వదితేస్తే గర్భస్థ శిశువుకి తగిన ప్రాణవాయువు అందక ప్రాణం పోయే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే తల్లి అనవసరంగా అలసిపోతుంది. పైగా కొన్ని విషపదార్థాలు తయారై హాని కలిగిస్తాయి" అంది డాక్టరు సుజని.

"మరి ఇటువంటప్పుడు ఏం చేస్తారు?" ఆసక్తితో అడిగింది దీప్తి.

కాన్పునొప్పులు పెరగకపోతే ఏం చేస్తారు?

"కొందరిలో ఉమ్మనీరు సంచికి కన్నంపెట్టి ఉమ్మనీరు కారిపోయేటట్లు చేస్తే నొప్పులు త్వరగా అందుకుంటాయి. గర్భాశయ ద్వారం త్వరగా విచ్చుకుంటుంది. దీనినే మేము "యామ్నియాటమీ" పద్ధతి అంటాం.

దీనికి పెద్ద రెస్పాన్స్ లేకపోతే నరానికి సలైను పెట్టి అందులో సింటోసినాన్ అనే మందు కలుపుతాము. దీనినే "ఇంట్రావీనస్ ఆక్సిటోసిన్" అంటాం నరానికి ఆక్సిటోసిన్‌తో సలైను పెట్టిన ప్రతీ కేసుకీ ముందు ఉమ్మనీరు సంచికి కన్నంపెట్టి ఉమ్మనీరు పోయేటట్లు చేయం. అవసరమైనప్పుడే చేస్తాం. నరానికి సింటోసినాన్ పెట్టినా కొందరిలో నొప్పులు సరిగ్గా రావు. ఒకవేళ నొప్పులు వచ్చినా గర్భాశయ ద్వారం విచ్చుకోవడం ఉండదు.

ఎక్కువసేపు సింటోసినాన్ డ్రాప్ పెడుతూ కూర్చున్నందువల్ల ఫలితం ఉండదు పైగా కాన్పునొప్పులు ప్రారంభమై చాలా సమయం అయితే లోపల శిశువు పరిస్థితి విషమంగా మారుతుంది. బిడ్డ గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడమో, స్లో అయిపోవడమో ఉంటుంది. అందుకని నరా

నికి సింటోసినాన్ డ్రిప్ పెట్టినా కాన్పు నొప్పుల కోసం చూడటంకాక గర్భంలోని శిశువు పరిస్థితి చూడాలి. ఒక్కొక్కసారి తల్లి పరిస్థితి కూడా తారుమారు అవుతుంది" అంది డాక్టరు సుజని.

"అటువంటి పరిస్థితు లెదురైతే ఏంచేస్తారు డాక్టర్ ?" అడిగింది దీప్తి.

సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయం

"అందుకనే కాన్పు నొప్పులు మొదలైన దగ్గరనుంచీ గర్భస్థ శిశువు పరిస్థితీ, తల్లి పరిస్థితీ గమనిస్తూ ఉంటాం. నొప్పులు పరిస్థితి చూస్తూ ఉంటాం. అంతా సక్రమంగా ఉన్నప్పుడు ఏ బాధాలేదు. సక్రమంగా లేనప్పుడే అవసరాన్నిబట్టి డాక్టరు నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఆ నిర్ణయంకూడా సరైన సమయంలో తీసుకోవాలి. సమయం మించిపోయిన తరువాత నిర్ణయం తీసుకున్నా ఫలితం ఉండదు.

ఒక్కొక్కసారి సింటోసినాన్ డ్రిప్‌కి కూడా ఫలితం కనబడదు. అటువంటప్పుడు సిజేరియన్ ఆపరేషను చేస్తాం. టైమ్‌లీగా ఆపరేషను చేయడంతో తల్లీ-బిడ్డా ఇద్దరూ కులాసాగా ఉంటారు. తల్లీ-బిడ్డా క్షేమం అంతా డాక్టరు తీసుకునే టైమ్‌లీ నిర్ణయంబట్టి, పేషంటు కోఆపరేషనుమీద ఆధారపడి ఉంటుంది" అంది డాక్టరు సుజని.

"అయితే డాక్టర్, మా స్నేహ విషయం ఏమంటారు" అడిగింది దీప్తి.

"స్నేహకి అంతా సవ్యంగా ఉంది. సింటోసినాన్‌కి రెస్పాన్స్ చక్కగా ఉంది. తేలికగానే మామూలు కాన్పు అవుతుందని నమ్మకం ఉంది" అంది డాక్టరు సుజని.

దీప్తి, స్నేహాల కళ్ళు ఒక్కసారిగా విప్పారాయి.

"థాంక్యూ, డాక్టర్" అన్నారిద్దరూ ఎంతో తృప్తిగా, అంతకంటే ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నామనే భావంతో.

౯౬. కాన్పులో చిన్నాపరేషను ఎందుకు చేస్తారు ?

స్నేహకు మామూలుగా కాన్పు అయింది. కేవలం చిన్నాపరేషను అవసరమైంది. అది తెలిసిన దీప్తి, డాక్టరు సుజనిని "డాక్టర్ స్నేహకి చిన్నాపరేషను ఎందుకు చేయవలసి వచ్చింది?" అని అడిగింది.

"చిన్నాపరేషను ఏదో ఆపరేషను అనుకుంటే పొరపాటే. ముఖ్యంగా మొదటి కాన్పుల్లో యోనిద్వారం దగ్గర కండరాలు బిగుటగా ఉండి జన నేంద్రియ మార్గం నుంచి బిడ్డ సులువుగా బయటకు రావడానికి ఇబ్బంది అవుతుంది. ఇటువంటప్పుడు యోని ద్వారం దగ్గర కాస్త కట్ చేస్తే అక్కడ బిగపట్టడం ఉండక తేలికగా కాన్పు అవుతుంది.

చిన్నాపరేషను చేసే మేలు

అలా కట్ చేయనంత మాత్రాన కాన్పు అవడం ఆగిపోదు. బిడ్డ ఫోర్సుగా బయటకు త్రోసుకు వస్తుంది. ఫోర్సుగా కాన్పు అవడంతో జననేంద్రియ మార్గం చీసుకుపోతుంది. యోనిద్వారం దగ్గర అస్తవ్యస్తంగా చిరిగిపోతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ చీసుకుపోవడం మలద్వారం వరకు వుంటుంది. మలం ప్రేగుకూడా చీసుకుపోతుంది. చివరికి మలం ప్రేగు, యోనిమార్గం ఒకటి అవుతాయి. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే యోని ద్వారం కండరాలు బిగుటగాఉంటే ముందుగానే గుర్తించి శిశువు తల బయ టకు వచ్చేముందు రింగ్‌గాఉండే యోనిద్వారానికి ఒకప్రక్క కావలసినంత మేర కత్తెరతో కట్‌చేయడం సరయిన పద్ధతి. ఇలా కట్‌చేసే పద్ధతిని "ఎపిసియాటమీ" అంటారు అంది డాక్టరు సుజనీ.

"అలా కట్ చేస్తే నొప్పి అనిపించదా?" అడిగింది దీప్తి.

"కట్ చేసే చోట జైలోకైన్ ఇంజక్షను ఇస్తాంకదా. ఇక నొప్పి ఎందుకు ఉంటుంది? కాన్పు అయిపోగానే కట్ చేసిన కండరాన్ని దగ్గరికి చేసి కాట్‌గట్‌తో కుట్టేస్తాం. చర్మానికి రెండుమూడు కుట్లు వేస్తాం. ఇలా చేయడంవల్ల అనవసరంగానూ, అస్తవ్యస్తంగానూ యోని దగ్గర చీరుకు పోవడం ఉండదు. కాన్పు తేలికగా అవుతుంది. కుట్లుకూడా తేలికగా మాని పోతాయి" అంది డాక్టరు సుజని.

అన్నింటికీ చిన్నాపరేషను సరిపోదా?

"క్రింద కట్ చేస్తే కాన్పు అయిపోవడం ఉన్నప్పుడు ఇక కడుపు కోసి కాన్పు చేస్తారెందుకు?" అమాయకంగా అడిగింది దీప్తి.

దీప్తి అమాయకపు ప్రశ్నకి డాక్టరు సుజని చిన్నగా నవ్వుకుంది. "ఎపిసియాటమీ అనేది కేవలం యోని ద్వారం చీరుకునిపోకుండా ఉండటానికేగాని బిడ్డ తల క్రిందకి దిగకుండా పైననే ఉండిపోయిన సందర్భంలో కుదరదు. కొందరిలో శిశువు శిరస్సు కొంతవరకు దిగి ఆపైన కొన్ని కారణాలవల్ల దిగకుండా ఉండిపోతుంది జననేంద్రియ మార్గమంతా సక్రమంగా ఉంటుంది. అయినా బిడ్డ క్రిందికి దిగడం ఉండదు. ఇటువంటి కేసుల్లో ఎపిసియాటమీ చేసి ఫార్‌సెప్స్ వేసి బిడ్డ తలను పట్టుకుని బయటకు తీస్తారు. ఫార్‌సెప్స్ కాకుండా వ్యాక్యూమ్ ఎక్స్‌ట్రాక్షను అని మరొక పద్ధతి ఉంది. ఆ పద్ధతిలో బిడ్డ మాడుకి వ్యాక్యూమ్ కప్ వేసి కాన్పు చేయడం జరుగుతుంది అని వివరించింది డాక్టరు సుజని.

"ఒకసారి ఎపిసియాటమీ చేస్తే మళ్ళీ కాన్పుకి అలాగే చేయవలసి వస్తుందా?" అడిగింది దీప్తి.

"సాధారణంగా అవసరం ఉండదు. ఎందుకంటే మొదటి కాన్పులో యోని ద్వారం దగ్గర కండరాలు సాగడం అలవాటై రెండవసారికి తేలికగా సాగుతాయి. అయితే ఎపిసియాటమీ చేయడమనేది బిడ్డ తల సైజు బట్టి, గర్భంనుండి బయటకు వస్తున్న పొజిషన్‌బట్టి ఉంటుంది. కొందరికి ముందు తలకాకుండా పిరుదులు బయటకు వస్తాయి. మరికొందరికి తల మామూలుగా కాకుండా వేరే పొజిషన్‌లో ఉంటుంది. కొందరికి మాడు ముందు కనబడటం కాకుండా ముఖం కనబడుతుంది. ఇటువంటప్పుడు ఎపిసియాటమీ చేయవలసి వస్తుంది. అలా చిన్నాపరేషను చేస్తేనే కాన్పు సుళువు అవుతుంది" అంది డాక్టరు సుజని.

35. కాన్పు గండం తప్పించే సిజేరియన్ ఆపరేషను!

"మన పెద్దవాళ్ళు ఊరికినే అన్నారా– కాన్పు గండం గడిస్తే మరొక జన్మ ఎత్తినట్లే అని" అంది సుబ్బాయమ్మగారు.

"ఏమిటో ఆడదానికి ఈ శాపం. ఆడదానికి బిడ్డలు కనడం అనేది లేకపోతే ఎంత బావుణ్ను" అంది కౌసల్యాదేవి.

"ఏమిటీ ప్రసూతి వైరాగ్యం!" అడిగింది దీప్తి– అంతకుముందు ఏం జరిగిందో తెలియక.

"ఏం చెప్పమంటావు. ఇంతకుముందే మన రైతువచ్చి వెళ్ళాడమ్మా వాళ్ళమ్మాయికి ఆ ఊరిలో రెండురోజులునుంచి కాన్పు నొప్పులు ఉన్నాయట. అక్కడ మంత్రసాని ఎంత చేసినా ప్రయోజనం లేకపోయిందట. తల్లి పరిస్థితి డేంజరు అయిందట. వెంటనే పట్టణం తీసుకుని వెళ్ళమని పంపించేసిందట. ఇక్కడ పెద్దాసుపత్రిలో వెంటనే ఆపరేషను చేశారట.

అయినా ఏం లాభం. కడుపులో బిడ్డ కడుపులోనే పోయింది. తల్లికూడా పూర్తిగా డీలా అయిపోయిందట. మాట్లాడటం లేదట. ఇదే కాస్త ముందు వస్తే ఆపరేషను చేసి తల్లీ బిడ్డా ఇద్దరినీ హాయిగా ఉంచేవాళ్ళమని డాక్టర్లు అన్నారట. పాపం రైతు రామన్న గుండె తరుక్కుపోయేటట్లు ఏడుస్తూ జరిగిందంతా చెప్పాడు" అంది సుబ్బాయమ్మ.

ఇంటిదగ్గర కాన్పు మంచిదికాదు

రైతు రామన్నకి కలిగిన దుఃఖానికి దీప్తికూడా బాధపడినా "ఇందుకనేగా డాక్టర్లు కాన్పు ఆసుపత్రిలో అవడం అవసరమంటారు. ఏది ఎలా వచ్చిపడుతుందో తెలియదు. మామూలుగా అవుతుందనుకున్న కాన్పు మామూలుగా కాకపోవచ్చు. ఒకవేళ అయినా అకస్మాత్తుగా అధికంగా బ్లీడింగ్ అయిపోవచ్చు. ఇవన్నీ ఇంటిదగ్గర కాన్పు అయితే ఎలా కుదురుతాయి. పూర్వకాలం అవకాశాలు లేవుకనుక ఇళ్ళదగ్గరే కాన్పు అయ్యేవారు. ఈరోజుల్లో అన్ని అవకాశాలు అందుబాటులో ఉండికూడా ఇళ్ళదగ్గర కాన్పు అవటంలో అర్థంలేదు. ఒకవేళ తేలికకాన్పు అయినా ఇంటి దగ్గర కాన్పు అవడం మంచిదికాదు. ఇన్‌ఫెక్షను ఏం వస్తుందో, ఏంజరుగుతుందో ఎవరికి తెలుసు. చేయవలసిన విధంగా చేయకుండా ప్రసూతి వైరాగ్యం తెచ్చిపెట్టుకోవడం, విధిని తిట్టుకోవడం అర్థంలేదు" అంది దీప్తి. తన మాటల్లో విద్యావంతురాలని ఋజువు చేసుకుంది.

"నిన్ను కాదననుగాని ఈరోజుల్లో డాక్టర్లు ఊఁ అంటేనూ, ఆఁ అంటేనూ కడుపుకోసి కాన్పు చేసేస్తున్నారు. మారోజుల్లో ఇన్ని కాన్పు ఆపరేషన్లు లేవు. ఎప్పుడైనా ఎవరికైనా కడుపుకోసి బిడ్డని తీశారంటే వింతగా చెప్పుకునే వాళ్ళం" అంది సుబ్బాయమ్మ తన పాత ధోరణిలో.

విద్యావంతురాలైన దీప్తి తన అమ్మమ్మ మాటలని ఖండిస్తూ, "డాక్టర్లు అనవసరంగా ఆపరేషన్లు చేయడంలేదు అమ్మమ్మా. మామూలుగా

కాన్పు అవదని తెలగానే తల్లి-బిడ్డ క్షేమం దృష్ట్యానే సరైన సమయంలో ఆపరేషను చేస్తున్నారు. దానితో ఇద్దరూ హాయిగా ఉంటున్నారు. పూర్వం రోజుల్లో కాన్పు కష్టమై ఎందరో తల్లులు మరణించేవారు. ఒకవేళ తల్లి ఎంతో కష్టపడి బిడ్డనికన్నా ఆ శిశువు కొద్దిగంటల్లోనే మరణించేది. అటు వంటి మాతా శిశు మరణాలు ఇప్పుడు ఎక్కడ? పుట్టిన ఒకరిద్దరితో తల్లి-బిడ్డ ఇప్పుడు ఎంతో హాయిగా ఉంటున్నారు.

సిజేరియన్ ఆపరేషను ఏ పరిస్థితుల్లో చేస్తారు ?

"మామూలుగా బస్తి ఎముకలు విశాలంగా ఉంటాయి. వాటిమధ్య నుంచి బిడ్డ తేలికగా బయటకి రాగలుగుతుంది. కొందరి విషయంలో బస్తి ఎముకలు దగ్గరగా ఉంటాయి. దానినుండి బిడ్డ బయటకురావడంకష్టం. బస్తి ఎముకల నిర్మాణం పొత్తికడుపు లోపల రింగులాగా గుండ్రంగా వుంటుంది. రింగులాగా ఉండే ఈ మార్గం చిన్నదిగా ఉన్నా, శిశువు తల పెద్దదిగా ఉన్నా అందులోనుండి శిశువు ఎంతకి క్రిందకి దిగదు, కాన్పు నొప్పులు చక్కగా ఉన్నా గర్భాశయద్వారం పూర్తిగా విచ్చుకొని ఉన్నా ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో లాభం ఉండదు. ఇటువంటి పరిస్థితిని "కంట్రాక్టడ్ పెల్విస్" లేదా "సెఫలో పెల్విక్ డిస్‌ప్రపోషన్" అంటారు. మామూలుగా సి.పి.డి. అంటారు. సి.పి.డి. ఉన్నప్పుడు సిజేరియన్ తప్పనిసరి. సి.పి.డి గుర్తించకుండా కాన్పు నొప్పులు బాగానే ఉన్నాయికదా, గర్భాశయ ద్వారం విచ్చుకునే వుందికదా అని కాన్పుకోసం వేచిచూస్తూ కూర్చుంటే చివరికి బిడ్డ కడుపులోనే మరణిస్తుంది.

గర్భాశయంలో అడ్డంపడ్డ శిశువు

"మామూలుగా బిడ్డ తల క్రిందికి వుంటుంది. పిరుదులు పైకి వుంటాయి. కాన్పు సమయంలో ముందుగా మాడు బయటకు వస్తుంది. దీనిని 'వర్టెక్స్ పొజిషను' అంటారు కొందరిలో శిశువు తల్లి గర్భంలో

అడ్డంగా ఉంటుంది లేదా ఎదురుకాళ్ళతో ఉంటుంది. గర్భంలో బిడ్డ పొజిషను ఉండవలసిన విధంగా లేకపోతే సిజేరియన్ ఆపరేషను చేసి కాన్పు చేయడం సరైన పద్ధతి. ఇటువంటి పరిస్థితిని 'మాల్‌ప్రెజెంటేషను' అంటారు.

కొందరికి కాన్పు నొప్పులు ఎంతకీ పెరగవు. సింటోసినాన్ డ్రిప్ పెట్టినా ఫలితం కనబడదు. ఇటువంటి యుటెరైన్ ఇనర్షియా కేసుల్లో సిజేరియన్ అవసరం.

కొందరికి నెలలు నిండే సమయంలో కాన్పు నొప్పులు రాకుండానే అధికంగా బ్లీడింగు అయిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిని 'యాంటిపార్టమ్ హెమరేజ్' అంటారు. ఇటువంటి కేసుల్లో వెంటనే సిజేరియన్ చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

ఫీటల్ డిస్ట్రెస్

"కొన్ని కాన్పు కేసుల్లో బిడ్డ గుండె సక్రమంగా ఉండదు. అంత వరకు బాగా ఉండి బిడ్డ పరిస్థితి విషమంగా మారుతుంది. ఇక అటువంటప్పుడు మామూలు కాన్పు కోసం ఆగకుండా వెంటనే సిజేరియన్ చేసి బిడ్డని బయటకు తీసేస్తే బిడ్డకి ప్రాణం నిలుస్తుంది. గర్భస్థ శిశువుకి సంబంధించిన ఇటువంటి విషమ పరిస్థితిని "ఫీటల్ డిస్ట్రెస్" అంటారు.

గుర్రపువాతం వచ్చినపుడు కూడా వెంటనే సిజేరియన్ చేస్తే బిడ్డ పరిస్థితి ఎలా ఉన్నా తల్లి రక్షింపబడుతుంది.

కొందరు స్త్రీలకి మధుమేహం ఉండి బిడ్డలు దక్కకుండా పోతారు. ఇలాంటి కేసుల్లో ఎప్పటికప్పుడు బిడ్డ పరిస్థితిని అంచనా వేసుకుంటూ అవసరం బట్టి సిజేరియన్ చేయవలసి ఉంటుంది. అలాగే గుండెజబ్బు ఉన్నవాళ్ళ విషయంలో కూడా కొందరికి సిజేరియన్ చేయవలసి ఉంటుంది.

ఔట సంవత్సరాలు దాటిన తరవాత గర్భం వచ్చిన వారికి సిజేరియన్ అవసరం అవుతుంది. వారికి మామూలు కాన్పు కష్టం అవుతుంది.

కొందరికి గర్భాశయ ద్వారం దగ్గర కంతులు ఉంటాయి. ఇటువంటి వారికి కూడా సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చేయవలసి వస్తుంది.

"ఒకసారి సిజేరియన్ చేశారు కనుక మళ్ళీ చేయాలని లేదు. కాని మెజార్టీ కేసుల్లో ఒకసారి చేస్తే రెండవసారి కూడా చేయవలసి వస్తుంది. ఎందుకంటే కాన్పు వచ్చినపుడు అంతకు ముందు కట్ చేసిన చోట గర్భాశయం చిట్లిపోవడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఆ రకంగా గర్భాశయం చిట్లడంవల్ల షాక్ వచ్చి ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది. ఆపరేషనుకి అన్నీ రెడీగా ఉంచుకుని ట్రయిల్ లేబర్ ఇవ్వవచ్చు. అంతా సక్రమంగా ఉంటే సరేసరి. లేకపోతే వెంటనే ఆపరేషను చేయవలసి ఉంటుంది."

దీప్తి తనకి తెలిసినదంతా చెప్పేసింది.

"నేనేదో అనుకున్నాను. సిజేరియన్ ఆపరేషనువల్ల ఇంత ఫలితం ఉందన్న మాట" ఆశ్చర్యంగా బుగ్గలు నొక్కుకుంది సుబ్బాయమ్మ.

53. ప్రాణాపాయం కలిగించే పి. పి. హెచ్.

"శ్రీమాషకి కాన్పు అయిందన్న ఆనందం లేకుండా అంతుపట్టకుండా బ్లీడింగ్ అయిపోయిందట. ఆ బ్లీడింగ్‌ని అరికట్టడానికి డాక్టర్లు క్రిందా మీదా పడ్డారట" అంది దీప్తి.

"ఎవరైనా చేతబడి చేశారేమో" అనుమానం వ్యక్తపరిచింది సుబ్బాయమ్మ.

"అలాంటి పిచ్చి అనుమానాలతోనే కొందరు ప్రాణాల మీదకి తెచ్చుకుంటారు. కొందరైతే బాలింతకు బ్లడ్ ఎక్కువ పోవడం మంచిదే

అనుకుంటారు. అలా పోయేదంతా చెడురక్తం అనుకుంటారు. ఇవన్నీ అజ్ఞానంలో నుంచి పుట్టుకొచ్చిన భావాలే." అంది దీప్తి.

బాలింతరాలుకి పోయే రక్తమంతా చెడు రక్తం కాదు!

దీప్తి ఇంకా చెబుతూ డాక్టరమ్మ ఏం చెప్పిందో తెలుసా? సాధారణంగా కాన్పు అయిన తరువాత 200 సి.సి ల రక్తం పోతుంది. 24 గంటల్లో 500 సి.సి.లకి మించి రక్తం పోవడం ఉంటే దానిని పోస్ట్‌పార్టమ్ హెమరేజ్ (పి.పి.హెచ్) అంటారు. పి.పి.హెచ్‌ని మొదటి దశలో కంట్రోలు చేయని 25 శాతం కేసుల్లో ఆ తల్లి ప్రాణాలు కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

"కొందరికి కాన్పు అయిన వెంటనే టాప్ వదిలేసినట్లుగా అతిగా బ్లీడింగు అయిపోతుంది. ఇలా అయ్యే 90 శాతం కేసుల్లో గర్భాశయం ముడుచుకోక పోవడం కారణం. దీనినే 'యుటెరైన్ ఎటానీ' అంటారు. 6 శాతం కేసుల్లో గర్భాశయ కంఠం చీరుకుని పోవడం కారణం. తక్కిన 4 శాతం కేసుల్లో గర్భాశయం లోపల కాన్పు తరువాత ఇంకా ఏమైనా మిగిలిపోవడం కారణం.

కొందరికి కాన్పుకి ముందే కొన్ని లోపాలు ఉంటాయి. అటువంటి వాటిల్లో రక్తం గడ్డకట్టే స్వభావం లేకపోవడం ఒక కారణం. లేదా గర్భాశయం అతిగా సాగిపోవడం.

అత్యధిక రక్తస్రావాన్ని అరికట్టడం ఎలా ?

"ఇంత ఎక్కువ అయ్యే బ్లీడింగుకి కూడా మెథర్జిన్ వంటి ఇంజక్షను ఇవ్వడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు. ఆక్సిటోసిన్ సలైనులో వేసి నరానికి పెట్టితే గర్భాశయం ముడుచుకుంటుంది. దీనికి తోడు యోని మార్గం నుంచి ఒక చెయ్యి కడుపుపైన ఉంచి మరొక చెయ్యి పెట్టి గర్భాశయాన్ని గట్టిగా నొక్కి పట్టితే బ్లీడింగు తగ్గుతుంది. ఇలా చేసేముందు

గర్భాశయంలో మాయకి సంబంధించిన ముక్కలు ఉంటే తీసివేయాలి. గర్భాశయకంఠం చీరుకుని ఉంటే దానిని సరిచేయాలి. రక్తస్రావం అధికంగా జరిగితే రక్తం ఎక్కించాలి" అని చెప్పింది దీప్తి.

"నిజమే. ఎంతో మందికి ఈ విషయం తెలియక చెడురక్తం ఎక్కువ ఉందని అపోహ చెందుతారు. ప్రాణం మీదకి తెచ్చుకుంటారు" అంది కౌసల్య.

37. నొప్పులు మొదలైన ఎంత సేపటికి కాన్పు అవుతుంది ?

"వీళ్ళందరినీ చూస్తూ ఉంటే మా చిట్టమ్మడు ఎలా భరిస్తుందో ఎలా కంటుందో తెలియకుండా ఉంది" —దీప్తి గురించి తన భయాన్ని వ్యక్తపరిచింది కౌసల్యాదేవి.

"అమ్మా, నీకేమీ భయం అవసరం లేదు. నేనేమీ ఇబ్బంది పడను. మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టను. మీకు చక్కని మనవడిని ఇస్తాను కదా" అంది దీప్తి ధీమాగా.

"డాక్టరు సుజని నాకు రెగ్యులర్ చెకప్ చేస్తున్నారు కదా. అంతా బాగుందని చెప్పారు. అదీకాక అల్ట్రాసౌండు స్కానింగు తీయించారు కదా. అందులో అన్నీ సక్రమంగా ఉన్నాయని తేలిపోయింది. అదీకాక నీకు మనవడే పుట్టుతాడని తెలిసిపోయింది. మనవడితో నీవూ, వాడూ ఎంచక్కానో ఊసులు చెప్పుకోవచ్చు. ఈ రోజున అల్ట్రాసౌండు స్కానింగు అందరికీ అందుబాటులో రావడంతో అన్నీ ఎంచక్కానో తెలిసిపోతున్నాయి. దానితో అన్నింటికీ ముందుగానే జాగ్రత్త పడటానికి కుదురుతోంది.

మొన్న డాక్టరుని నా గురించి వివరంగా కనుక్కున్నాను. మొదటి కాన్పుకదా ఎంతసేపు నేను పురిటినొప్పులు పడవలసిందీ కనుక్కుంటే నా గురించే కాకుండా కాన్పు నొప్పులగురించి ఒక క్లాసు తీసుకుంది. అదేమిటో చెప్పనా అంటూ" కాన్పు నొప్పులుగురించి విన్నదంతా వల్లించడం మొదలు పెట్టింది.

ఫస్ట్ స్టేజ్ లేబర్

"కాన్పు నొప్పులు మొదలవడంతో జననేంద్రియ మార్గందగ్గర కాస్త తీగలు తీగలులాగా, ఎర్రగా కనబడుతుంది. దీనిని 'షో' అంటారు.

కాన్పు అవడాన్ని ముఖ్యంగా మూడు దశలుగా విభజించారు. దీనినే 'స్టేజెస్ ఇన్ లేబర్' అంటారు. కాన్పు నొప్పులు ప్రారంభం కానంతవరకు గర్భాశయ కంఠం మూసుకునే ఉంటుంది. అందులోకి చిటికెన వేలుకూడా దూరదు. ముఖ్యంగా మొదటికాన్పు విషయంలో కాన్పు నొప్పులు మొదలవడంతో గర్భాశయకంఠం విచ్చుకోవడం మొదలవుతుంది. మామూలుగా గర్భాశయ కంఠం (సెర్విక్స్) అంగుళం-అంగుళంన్నర ఉంటుంది. నొప్పులు మొదలవడంతో గర్భాశయకంఠం విచ్చుకోవడమేకాకుండా పొడవు కోల్పోతుంది ఈ రకంగా గర్భాశయ కంఠం 10 సెంటిమీటర్లు తెరుచుకుంటుంది. ఆ స్థలంలో క్రిందికి దిగిన శిశువు తల కనబడుతుంది గర్భాశయకంఠం విచ్చుకోవడం మొదలు అయి పూర్తిగా పలచన అవడం, 10 సెంటిమీటర్లు వరకు వెడల్పు అవడం కాన్పుని మొదటిదశగా పేర్కొంటారు.

కాన్పు నొప్పులు ఎంతసేపు ఉంటాయి ?

సాధారణంగా మొదటిదశ చాలా ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. మొదటిసారి కాన్పు అయ్యే స్త్రీలో మొదటిదశ 8-16 గంటలు తీసుకుంటుంది. రెండవసారి, మూడవసారి అయ్యే స్త్రీలో మొదటిదశ 6-8 గంటలు సమయం తీసుకుంటుంది. మొదటిదశ మొదట్లో కాన్పు నొప్పులు అరగంటకి ఒకసారి రావడం ఉంటే మొదటిదశ చివరలో కాన్పునొప్పులు నిమిషం-రెండు నిమిషాలకి ఒకసారికి వచ్చి అరనిమిషం-నిమిషం పాటు ఉంటాయి.

గర్భాశయద్వారం పూర్తిగా విచ్చుకున్న తరువాత శిశువు బయటికి రావడానికి పట్టిన సమయాన్ని కాన్పు రెండవదశగా పేర్కొంటారు. మొదటి కాన్పులో ఈ రెండవదశ 1-2 గంటలు తీసుకుంటుంది. ఆ తరువాత కాన్పుల్లో ½ గంట నుంచి గంటమాత్రమే పట్టుతుంది. రెండవ దశలో కాన్పు నొప్పులు మరింత గట్టిగా ఉంటాయి. నిమిష నిమిషానికి నొప్పులు వస్తాయి. ఉమ్మనీరు సంచి పగిలిపోయి ఉమ్మనీరు కారిపోతుంది. ఈ రెండవదశలోనే కొందరు స్త్రీలకి మాటిమాటికి మూత్రం రావడం, తెలియకుండా విరోచనం అవడం ఉంటుంది. దానికి కారణం శిశువు తల మూత్రకోశం మీద, మలం ప్రేగుమీద ఒత్తిడి కలుగజేయడమే. పవర్ ఫుల్ కంట్రాక్షన్సు రావడంతో శిశువు బయటకు వచ్చివేస్తుంది.

శిశు జననం దగ్గర నుంచి మాయపడటానికి ఉన్నదశని మూడవ దశగా పేర్కొంటారు. ఈ మూడవదశ కొద్దినిమిషాల నుంచి ఒక గంట ఉంటుంది సాధారణంగా కొద్ది నిమిషాల్లోనే మాయ పడిపోతుంది.

మాయపడిపోవడంతో బిడ్డసంచి క్రికెట్‌బాల్‌లాగా గట్టిగా తయారవుతుంది. అలా గట్టిపడడం వల్లనే అనవసరంగా బ్లీడింగు కాకుండా ఆగిపోతుంది" అని వివరించింది దీప్తి.

53. కాన్పు అయిపోయిందని సంతోషిస్తే చాలదు - తరువాత కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

"డాక్టర్, కాన్పు అయినా 10-15 రోజులు వరకు బాలింతరాలు జాగ్రత్తగా ఉండాలిని, జ్వరం వచ్చినా, పొత్తికడుపులో నొప్పి వచ్చినా డాక్టరుకి వెంటనే చూపించుకోవాలిని ఎక్కడో చదివాను. కాన్పు తరువాత బాలింతరాలి ఆరోగ్యం ఏలా ఉంటుంది ? ఎటువంటి కాంప్లికేషన్లు కలగ వచ్చు ?" అడిగింది దీప్తి.

ప్రతీ విషయాన్ని సైంటిఫిక్‌గా తెలుసుకోవాలనుకునే వారంటే డాక్టరు సుజనికి ఎంతో ఇష్టం. విషయం స్పష్టంగా తెలిస్తే ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉంటారని ఆమె భావం. ఎందరో కాన్పుకోసం తన దగ్గరికి వస్తారు, కాన్పు అయిపోయిన దగ్గరనుంచి కనబడరు. ఇక ఆపైన అమ్మమ్మలు, నాన్నమ్మలు చెప్పినట్లు పథ్యాలు చేయాలని అనుకుంటారు. కాని బాలింతరాలకు పథ్యాలు పేరిట పెట్టే నియమాలన్నీ అర్థంలేనివే.

బాలింతరాలకి పెల్విక్ ఇన్‌ఫెక్షను వచ్చి జ్వరం వస్తున్నా, బ్లీడింగు అవుతున్నా బాలింతరాలు ఒళ్లు పచ్చిఒళ్ళు అని కటికకారం, మిరియాల పొడి పెట్టుతూ కూర్చుంటారు. భోజనం ఒక్కపూట పెడుతూ కడుపు మాడుస్తారు. చంటిబిడ్డకి ఆముదాలు పట్టిస్తూ నీరస పరుస్తారు. అర్థం పర్థంలేని ఈ పనులన్నీ డాక్టరు సుజనికి ఎంతో బాధ కలిగిస్తాయి. చివరికి కాంప్లికేషన్లు వచ్చిన తరువాత డాక్టరు దగ్గరికి ఏడుస్తూ వస్తారు. అందుకే దీప్తి అడిగినదే తడవుగా కాన్పు అయిన తరువాత బాలింతరాలు పరిస్థితి ఎలా ఉండేది, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేమిటి చెప్పడం మొదలు పెట్టింది.

కాన్పు తరువాత మొదటి 15 రోజులు

"చూడు దీప్తి, కాన్పు అయిన దగ్గరనుంచి 6 నుంచి 8 వారాల వరకు 'పిర్పీరియం పిరియడ్' అంటారు. ఈ కాలంలో బాలింతరాలు తన ఆరోగ్యం విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కాన్పు అయిన 6 నుంచి 8 వారాల వరకు 'పిర్పీరియం' అంటారు. మొదటి 15-10 రోజులు బాలింతరాలు అతి జాగ్రత్తగా ఉండవలసిన రోజులు 10-15 రోజులు గడిచేసరికి బాలింతరాలు శారీరక పరిస్థితి చాలావరకు యథాస్థితికి వచ్చివేస్తుంది.

బాలింతరాలి విషయంలో కాన్పు అవగానే తీసుకొనవలసిన శ్రద్ధ, ఆ తరువాత కాలంలో చూపించవలసిన శ్రద్ధ అంటూ రెండింటిగా విభజించవచ్చు.

కాన్పు కాగానే తీసుకోవలసిన శ్రద్ధ

కాన్పు అయిపోగానే బ్లీడింగు సామాన్యంగానే ఉందా అసాధారణంగా ఉందా గమనించాలి. గర్భకోశం లోపల మాయకి సంబంధించిన ముక్కలు ఏమైనా మిగిలిపోయాయేమో శ్రద్ధగా పరీక్ష చేయాలి. కొందరిలో మాయకి సంబంధించిన బిట్స్ మిగిలిపోయి గర్భాశయం సరిగ్గా గట్టిపడదు. బ్లీడింగు కూడా ఎక్కువ అవుతుంది. ఆ తరువాత ఇన్‌ఫెక్షను వచ్చి మైల వాసన వేస్తుంది. జ్వరం వంటివి వస్తాయి. అందుకని మాయ విషయంలో శ్రద్ధగా పరీక్షించాలి.

కాన్పు అయిపోయిన 3-4 గంటల వరకు బ్లీడింగు విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఏమైనా అధికంగా అవుతూ ఉంటే గర్భకోశం గట్టిపడిందా లేదా పరిశీలించాలి. బాలింతరాలు నాడి, శ్వాస ఎలా ఉన్నదీ జాగ్రత్తగా చూడాలి.

బాలింతరాలు డైపర్స్ ఎన్ని మార్చవలసి వస్తున్నదీ, బ్లీడింగ్ ఎంత అవుతున్నదీ గమనించడం ఎంతో ముఖ్యం. డైపర్స్ కూడా పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. అలుకు గుడ్డలు వాడితే ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది. బ్లీడింగు ఉన్నా లేకపోయినా ప్రతి మూడు గంటలకి ఒకసారి డైపర్స్ మారుస్తూ ఉండాలి.

ఆఫ్టర్ పెయిన్స్

కొందరికి కాన్పు అయిన కొద్ది సేపటి నుంచి కాన్పు నొప్పుల కంటే ఎక్కువగా పొత్తి కడుపులో నొప్పి అనిపిస్తుంది. పవర్‌ఫుల్‌గా

గర్భకోశం ముడుచుకోవడమే ఈ నొప్పులకి కారణం. ఈ నొప్పులని "ఆఫ్టర్ పెయిన్స్" అంటారు. ఆఫ్టర్ పెయిన్స్ ఒకటి రెండు కాన్పులైన వారిలో ఎక్కువ కనబడతాయి. ఈ నొప్పులు ఎక్కువ ఉన్నపుడు తగ్గడానికి మందులు ఇవ్వాలి.

బాలింతరాలు మంచినీళ్లు ఎక్కువ త్రాగాలి

కొందరు బాలింతరాలు ఒళ్ళు పచ్చి ఒళ్ళు అని త్రాగడానికి మంచినీళ్ళు ఇవ్వరు. ఇలా చేయడం తప్పు. బాలింతరాలుకి కాన్పు అయిన వెంటనే త్రాగడానికి నీళ్ళు, ఇతర ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. అలా ఇస్తేనే బాలింతరాలు అలసట నుంచి తేరుకుంటుంది.

బాలింతరాలు స్నానం ఎప్పుడు ?

కాన్పు అవడంతో బాలింతరాలు ఒళ్ళంతా అలసిపోతుంది. చెమట పట్టి చికాకుగా ఉంటుంది. ఒంటికి మైల అంటుకుని వాసనగా ఉంటుంది. కాన్పు అయిన వెంటనే గోరు వెచ్చని నీటితో ఒళ్ళంతా తుడవాలి. శుభ్రమైన దుస్తులు వేయాలి. మెత్తగా ఉండే పరుపు మీద విశ్రాంతి కలుగ చేయాలి. ప్రక్కన గొడవ లేకుండా పూర్తిగా నిద్ర పోనివ్వాలి. దానితో కాన్పు అలసట నుంచి హాయిగా కోలుకుంటుంది. బాలింతరాలి స్నానం మంటూ వేరే అవసరంలేదు. కాన్పు బడలిక తీరిన 1-2 రోజుల్లోనే స్నానం చేయవచ్చు.

బాలింతరాలలో జ్వరం

కాన్పు అయిన రోజున బాలింతరాలుకి కొద్దిపాటి జ్వరం రావడం మామూలు. ఈ జ్వరం 100^0 వరకు ఉండవచ్చు. కొందరిలో జ్వరంతో

పాటు చలి వణుకు ఉండవచ్చు. ఇలా వచ్చిన చలి, జ్వరం 23 గంటల్లో నార్మల్‌కి వచ్చి వేస్తుంది. ఆ తరువాత జ్వరం ఉండదు. 24 గంటల తరువాత కూడా జ్వరం ఉన్నా, రోజు రోజుకీ జ్వరం తీవ్రత పెరుగుతున్నా ఇన్‌ఫెక్షను ఉన్నట్లు భావించాలి. కొందరు గర్భిణీలకి కాన్పు సమయంలో వ్యాధి క్రిములు చేరి జ్వరాన్ని కలుగజేస్తాయి. గర్భకోశం ప్రేగులు వాచుతాయి. బాలింతరాలుకి విడవకుండా జ్వరం వస్తూ వుంటే సెప్టిక్ ఫీవర్ కావచ్చు, మలేరియా, టైఫాయిడ్, మూత్రపిండాల వ్యాధి, న్యుమోనియా కావచ్చు. అందుకని జాగ్రత్తగా వ్యాధి నిర్ణయం చేయాలి.

నాడి వేగంగా కొట్టుకుంటూ ఉంటే

బాలింతరాలుకి అందరిలో లాగానే నాడి నిమిషానికి 70 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఒకవేళ బాలింతరాలుకి నాడి నిమిషానికి 90 సార్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కొట్టుకుంటూ ఉంటే మూలకారణాన్ని గమనించాలి. జ్వరం ఉన్నపుడు నాడివేగం కొంత పెరగడం సహజం. జ్వరం లేకుండా నాడి ఎక్కువ కొట్టుకుంటూ ఉంటే సెప్టిక్ పరిస్థితి కావచ్చు, రక్తస్రావం ఎక్కువ జరిగి బలహీనత కలగడం కావచ్చు, మలేరియా కావచ్చు. అందుకని శ్రద్ధ వహించి మూలకారణాన్ని గమనించాలి.

అందరిలో లాగానే బాలింతరాలు నిమిషానికి 18-20 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటుంది. ఒకవేళ బాలింతరాలు ఎక్కువ సార్లు శ్వాస తీసుకోవడం ఉంటే బ్రాంకోన్యుమోనియా కావచ్చు. అందుకని బాలింతరాలి నాడి, శ్వాస వేగం గమనించాలి.

ఎంత కాలానికి గర్భసంచి చిన్నదవుతుంది ?

కాన్పు అవడంతో గర్భకోశం గట్టిగా తయారై చిన్నదవుతుంది. అయితే మరీ చిన్నది అవదు. సైజు తగ్గిన గర్భకోశం బొడ్డుకి కాస్త దిగువన చిన్న తాటికాయలాగా తగులుతుంది. 4 నెలల గర్భిణీ ఉన్నపుడు పొట్ట ఎంత ఎత్తు ఉంటుందో అలా ఉంటుంది. ఆ తరువాత రోజు రోజుకీ సైజు తగ్గుతుంది. రోజుకి ఒక వ్రేలుమందాన సైజు తగ్గుతుంది. కాన్పు అయిన 10–14 రోజులకి గర్భకోశం పొట్టపైన నుంచి తగలకుండా అవుతుంది. కాన్పు అవగానే గర్భకోశం 1000 గ్రాములు బరువు ఉంటే కాన్పు అయిన 7వ రోజుకి 500 గ్రాములు బరువు ఉంటుంది.

బాలింతరాలులో మైల

కాన్పు అయిన తరువాత బాలింతరాలులో కొంత మైల ఉంటుంది. ఈ మైలని 'లోఖియా' అంటారు. మొదటి మూడు రోజులు లోఖియా ఎర్రగా ఉంటుంది. ఆ తరువాత నుంచి 10 రోజువరకు లోఖియా తెలుపుగా ఉంటుంది. ఇందులో రక్తం ఉండదు. ఒకవేళ ఉన్నా గుర్తించలేనంత పలచగా ఉంటుంది. కాన్పు అయిన 10వ రోజు నుంచి మరికొన్ని రోజుల పాటు లోఖియా నీరులాగా ఉంటుంది. సాధారణంగా బాలింతరాలులో ఉండే మైల దుర్వాసన ఉండదు. ఒకవేళ మైల దుర్వాసన ఉంటే ఇన్ఫెక్షను ఉన్నట్లు భావించాలి. మైల దుర్వాసన అనిపించగానే డూష్ చేసి మర్మావయాలని శుభ్రంగా ఉంచాలి. యాంటిబయాటిక్ మందులు వాడాలి. మైలని నిర్లక్ష్యం చేస్తే చలిజ్వరం రావడం, పొత్తి కడుపు బిగదీయడం, నొప్పి అనిపించడం ఉంటాయి. బాలింతరాలులో మైల అవడం, వాసన వేయడం మామూలే అని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

బాలింతరాలు మామూలుగానే మూత్ర విసర్జన చేస్తుంది. ఒక పూటైనా మూత్ర విసర్జన చేయకపోతే ఎసెప్టిక్ కండిషన్‌లో కాథటర్ వేసి మూత్రం తీసి మూత్రకోశాన్ని ఖాళీ చేయాలి.

బాలింతరాలుకి రెండు–మూడు రోజుల్లో మామూలుగానే విరోచనం అవుతుంది. మూడురోజులైనా విరోచనం కాకపోతే ఎనిమా చేయాలి. లేదా విరోచనం అవడానికి బిళ్ళ వేయాలి.

పాలు ఎప్పుడు పడతాయి ?

బాలింతరాలుకి పాలు పడటానికి రెండు–మూడు రోజులు పట్టుతుంది. కాని బిడ్డకి కాన్పు అయిన రోజునే రొమ్ము పట్టించాలి. దానివల్ల పాలు త్వరగా పడతాయి. మొదటి రెండురోజులు పాలు లేకపోయినా పాల లాంటి ద్రవం వస్తుంది. దీనిని 'కొలస్ట్రిం' అంటారు. ఇందులో చంటి బిడ్డకి ఎంతో అవసరమైన యాంటిబాడీస్, విటమిన్ 'ఎ' ఉంటాయి. ఇవి జీవితాంతం బిడ్డకి తోడ్పడతాయి. కొందరు తల్లులు ఈ విషయం తెలియక పిండి పారబోస్తారు. మొదటి రెండురోజులు చంటిబిడ్డకి ఈ పాలు ఇస్తూ ప్రక్కన పంచదార నీల్లు పట్టాలి. బిడ్డకి పాలు ఇవ్వడానికి బాలింతరాలు తన రెండు రొమ్ములని తడిగుడ్డతో శుభ్రంగా తుడవాలి. కొందరు తల్లులకి చనుమొనలు పగిలి ఉంటాయి. అటువంటి తల్లులు డాక్టరు సలహాపై మందువాడితే పగుళ్ల తగ్గిపోతాయి. కొందరు తల్లులకి చనుమొనలు పైకి కాకుండా లోపలికి ముడుచుకుని ఉంటాయి. ఇటువంటివారు నిపిల్ షీల్డు వాడి బిడ్డకి పాలు ఇవ్వాలి.

కుట్లు పడినవాళ్ళు (ఎపిసియాటమీ చేయబడినవాళ్ళు) అక్కడ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మర్మావయాలని డెట్టాల్ కలిపిన నీల్లతో రోజుకి రెండు–మూడు సార్లు శుభ్రం చేసుకోవడం, డైపర్స్ మార్చడం చేయాలి.

బాలింతరాలు ఆహారం

బాలింతరాలు ఆహారం విషయం తీసుకుంటే ఎందరిలోనో ఎన్నో అపోహలు, మూఢనమ్మకాలు ఉన్నాయి. బాలింతరాలుకి పథ్యం పేరిట సరిగ్గా తిండిపెట్టకుండా చేస్తారు. నెలరోజులు వరకు ఒకపూటే భోజనం పెడతారు. తగినన్ని నీళ్ల త్రాగనివ్వరు. జలుబు చేస్తుందని మజ్జిగ వాడనివ్వరు. పళ్లు-పళ్ళరసాలు తీసుకోనివ్వరు. పళ్ళరసాలు చంటిబిడ్డకి జలుబు చేస్తుందని అనుకుంటారు. పసిబిడ్డకి ఏమాత్రం పడిశం పట్టినా తల్లి అపథ్యం చేసిందని నిందిస్తారు. అందుకని తల్లికి కటికకారం, గొడ్డు కారంతో ఆహారం పెడతారు. ఎండగట్టుతారు. ఇవన్నీ అర్థంలేని పనులు.

బాలింతరాలుకి పథ్యం పేరిట ఎండగట్టడం అర్థంలేదు. అందరూ తినే ఆహారం ఆమెకూ పెట్టాలి. అంతకంటే ఎక్కువకూడా పెట్టాలి. బాలింతరాలుకి పోషకాహారం ఎక్కువ ఇవ్వాలి. గర్భవతిగా ఉండగా మంచి ఆహారం ఎంత అవసరమో బిడ్డకు పాలు ఇస్తున్నంతకాలం కూడా పోషకాహారం అత్యంత అవసరం.

బాలింతరాలు రెండుపూటలా పాలు త్రాగాలి. అన్నిరకాల పళ్లు తినాలి, పళ్ళరసాలు త్రాగాలి పళ్ళరసాలు తీసుకుంటే జలుబు చేస్తుందనడం అర్థంలేదు. బిడ్డకి పడిశంపట్టినా, తల్లికి జలుబు చేసినా వాతావరణంలో ఉండే వైరస్ క్రిముల వల్లనేగాని పళ్ళరసాలవల్ల కానేకాదు. పైగా పళ్ళరసాలవల్ల తల్లికి విటమిన్ 'సి' లభించి రోగనిరోధకశక్తి పెంపొందుతుంది. బాలింతరాలు ఆరోగ్యం త్వరగా కోలుకోవడానికి విటమిన్ 'సి' అత్యంత అవసరం. విటమిన్ 'సి' పుల్లటి పండ్లలలో ఎక్కువ ఉంటుంది.

బాలింతరాలు మజ్జిగ, పెరుగు నిరభ్యంతరంగా వాడవచ్చు. ఉదయం-రాత్రి రెండుపూటలా ఆహారంలో తీసుకోవచ్చు. బాలింతరాలు చీకటి పడకముందే ఆహారం తీసుకోవాలను కుంటారు. అదికూడా కరెక్టు కాదు.

బాలింతరాలు తీసుకునే ఆహారంలో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు

పదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు పుష్కలంగా ఉండాలి అందుకోసం బాలింతరాలు మాంసం, గుడ్లు, పాలు, పప్పులు తీసుకోవాలి. బాలింతరాలుకి కాల్షియం, ఐరన్ చాలా అవసరం. అందుకోసం రాగిజావ, ఆకుకూరలు ఎక్కువ తీసుకోవాలి. తల్లి ఆహారంలో నెయ్యి, వెన్న వంటివి తీసుకోవాలి. దానివల్ల తల్లికి శక్తి ఎక్కువ చేకూరుతుంది. తల్లి ఆహారం ఎక్కువ తీసుకుంటేనే బిడ్డకి పాలు ఎక్కువ ఉంటాయి.

తల్లి నీళ్ల ఎక్కువ త్రాగాలి. చాలామంది బాలింతరాలు నీళ్ళు త్రాగితే పడిశం పట్టుతుందనీ, బిడ్డకి విరోచనాలు అవుతాయనీ, నిమ్ము వస్తుందని అనుకుంటారు. ఇవన్నీ అర్థంలేనివే. తల్లిలో పాలు ఎక్కువ ఉత్పత్తి అవడానికి నీరు ఎక్కువ త్రాగడం అవసరం.

బాలింతరాలు-వ్యాయామం

కాన్పు అయిన తరువాత బాలింతరాలు వ్యాయామం చేయాలి. గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు నడుముమీద ఒత్తిడి ఎక్కువై అక్కడ ఉండే లిగమెంట్లు, కండరాలు బలహీనమవుతాయి. అలాగే కడుపు కండరాలు సాగిపోతాయి. దీనివల్ల నడుమునొప్పి అనిపిస్తుంది పొట్ట ఎత్తుగా కనబడుతుంది. బాలింతరాలు ఎబ్డామినల్ ఎక్సర్‌సైజు, స్పయినల్ ఎక్సర్‌సైజు రెండుపూటలా 15 నిముషాల చొప్పున చేస్తే సాగిపోయిన కండరాలు, లిగమెంట్లు పటిష్టంగా తయారవుతాయి. (ఎక్సర్‌సైజు వివరాలు వేరే మరొకచోట)

బాలింతరాలు అనగానే చెవులో దూదులు, తలకి మఫ్లర్, నడుము కట్టు గుర్తుకువస్తాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనంలేదు. చెవిలో దూదులు, తలకిగుడ్డ, నడుముకట్టు అవసరంలేదు. ఎబ్డామినలు ఎక్సర్‌సైజు, స్పయినల్ ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే సరిపోతుంది. బాలింతరాలు మూడు-నాలుగు మాసాలవరకు పనిచేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకోనవసరం లేదు. కాన్పు అయిన మరుసటి నుంచి తన పనులు తాను చేసుకోవచ్చు వారం-పదిరోజులు నుంచి ఇంట్లో పనులుకూడా చేసుకోవచ్చు.

దాంపత్య సంబంధాలు

దాంపత్య సంబంధాలలో కూడా 6 వారాలు గడిచిన దగ్గరనుంచే పాల్గొనవచ్చు. అంతేగాని 6 నెలలుపాటు దూరంగా ఉండనవసరంలేదు. చాలామంది స్త్రీలకి కాన్పు అయిన 3 నెలలకే రెగ్యులర్ మెన్సస్ మొదలవుతాయి. కొందరిలో ఆరు నెలలు పడుతుంది. దాంపత్య సంబంధాలలో పాల్గొన్నప్పుడు రెగ్యులర్ మెన్సస్ కనబడకుండా గర్భం రావచ్చు. అందులో వెంటనే గర్భంరాకుండా కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు పాటించడం అవసరం" అని ముగించింది డాక్టరు సుజని.

౩౭. కలలు సాకారమైన వేళ ...

తెల్లతెలవారుతోంది.

దీప్తి మామూలుగా మేలుకుంది కాని ఏదో తెలియని బాధ, కడుపు బిగదీస్తోంది. నడుము దగ్గర నొప్పి అనిపిస్తోంది.

విద్యావంతురాలైన దీప్తి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుంది- తనకి కాన్పు నొప్పులు మొదలైనాయని. డాక్టరమ్మ చెప్పినట్లే రావలసిన రోజుకే కాన్పు నొప్పులు వస్తున్నాయి.

దీప్తి తన పరిస్థితిని అమ్మకి, అమ్మమ్మకి చెప్పింది. మామూలుగా కాన్పు నొప్పులు అనగానే గిద్దెడు ఆముదం తాగించేయడం సుబ్బాయమ్మకి ఆనవాయితీ. ఎక్కడ తనచేత బలవంతంగా ఆముదం త్రాగించేస్తుందోనని దీప్తి భయపడింది. సుబ్బాయమ్మ మౌనంగా ఉండిపోవడంతో దీప్తికి ఆ గండం తప్పిపోయింది. పైగా త్వరగా స్నానంచేయి ఆసుపత్రికి వెళ్దాం అంది. అమ్మమ్మలో వచ్చిన ఈ మార్పు దీప్తిని ఆనందపరిచింది.

దీప్తి అమ్మ మాత్రం "వేడివేడిగా అన్నం వండేస్తాను. ఇంత పప్పు వేసుకుని కడుపునిండా తినేయ్. మళ్ళీ మూడు రోజులువరకు పథ్యం పెట్టరు కదా" అని తల్లిప్రేమ వ్యక్తపరిచింది.

భోజనంచేసి వెళ్ళడానికి దీప్తి ఒప్పుకోలేదు. అందరూ చేసే పొరపాటే తానూ చేయదలచలేదు. ఒకవేళ తనకి మత్తుమందు ఇవ్వవలసివస్తే, ఆపరేషను చేయవలసివస్తే ఎలా కుదురుతుంది? దేనికైనా కడుపు ఖాళీగా ఉండడం మంచిదికదా అని దీప్తి అనుకుంది.

దీప్తి తానిప్పుడు తల్లి కాబోతోంది. ఎన్నో తీయని ఊహలు, ఎన్నో తీయని రాగాలు మనసుని రంజింప చేస్తున్నాయి. కడుపు బిగదీస్తున్నా, నడుములో పోటు వస్తున్నా ఏదో తియ్యనిబాధ. అమ్మ, అమ్మమ్మ తోడురాగా దీప్తి ఆసుపత్రికి వెళ్ళింది.

ఆసుపత్రికి వెళ్ళగానే డాక్టరు సుజని పరీక్షచేసి కాన్పు నొప్పులు మొదలైనాయని నిర్ధారణ చేసింది. కండిషన్ అంతా పెర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉందని చెప్పింది. డైలటేషన్, ఎఫేస్‌మెంటుకూడా తృప్తికరంగా ఉన్నాయని చెప్పింది. దీప్తిని కాన్పుల గదిలో లేబర్ టేబుల్ మీద పడుకోబెట్టింది.

డాక్టరు అన్నీ చూసుకుంటున్నారు, ఇక తనకి భయమెందుకని దీప్తి ప్రశాంతంగా ఉంది. నొప్పులు కుదిపేస్తూ ఉన్నా దీప్తిలో పండంటి బిడ్డని కనబోతున్నానని ఏదో తెలియని తృప్తి, ఆనందం కనిపిస్తున్నాయి.

నొప్పులు ఎక్కువ అవుతున్నాయి.

డాక్టరు సుజని ప్రక్కనే ఉంది.

కాన్పు నొప్పులతో దీప్తి ముఖంలో అలసట, ఆ అలసటలోనే ఏదో ఆనందం.

దీప్తి పళ్ళు బిగపట్టి గట్టిగా మూలిగింది.

అంతే... కేర్‌మంటూ పండంటి బిడ్డ ఈ లోకంలోకి వచ్చాడు. ఇంతవరకు తల్లిగర్భమే తన లోకం, ఇప్పుడు ఈ విశాల ప్రపంచం తన లోకం. మిలమిలలాడే కళ్ళు తెరిచి తనకి జన్మనిచ్చిన తల్లిని ఆబగా చూశాడు.

దీప్తి తృప్తిగా తన బిడ్డని చూస్తుంది. అంతవరకు పడ్డ బాధ ఇట్టే మటుమాయమైంది.

అలిసిపోయిన ఆ ముఖంలో ఎంత ఆనందమో... ఎంత తృప్తో!

నిజంగా మాతృత్వం ఒక తీయని అనుభూతి.

లేబర్ రూంలోనుంచి స్పెషల్ రూంలోకి వచ్చిన దీప్తి ప్రక్కనే బంగారు బాబు. వాడిని చూస్తూ మురిసిపోతూ సుబ్బాయమ్మగారు. దీప్తి తల నిమురుతూ తల్లి కౌసల్యాదేవి, ప్రక్కనే ఆనందపడిపోతూ దీప్తి హబ్బీ, ఆమె తండ్రీ.

"అమ్మమ్మా, ఏదీ ఉగ్గుగిన్నె, ఆముదం సీసా ? నీ మనుమరాలికి చెవిలో దూది ఉండలు పెట్టవా ? తలకి మఫ్లర్ గుడ్డ కట్టవా ? నడుముకి కట్టుగుడ్డ బిగించవా ? అలా ఊరుకుండిపోయావేమిటి ?" ఛలోక్తిగా అడిగింది దీప్తి.

"అవన్నీ పాతకాలం పనులమ్మా. అందులో అర్థంలేదని తెలుసుకున్నానుకదా. అందులో నీలాంటి అమ్మడు అంతగాచెబితే మారకుండా ఉంటానా. ఇప్పుడు నేను పాతకాలపు సుబ్బాయమ్మనికాను, మోడరన్ సుబ్బాయమ్మని" అంది అమ్మమ్మ పెదవుల మీద దరహాసం చిందిస్తూ.

బంగారుబాబు పుట్టడం దీప్తికి ఎంత ఆనందం కలిగించిందో, అంతకంటే పాతకాలపు బామ్మ పెరిగిన సైన్సుని ఆకళింపు చేసుకుని ఆధునికంగా మారడం అంతకంటే ఎక్కువ ఆనందం కలిగించింది.

40. మాతృత్వం ఒక తీయని అనుభూతిగా మిగిలిపోవాలంటే...

దీప్తికైనా, మరొకరికైనా మాతృత్వం ఒక తీయని అనుభూతి. ఆ అనుభూతి క్షణికం కాకుండా శాశ్వతంగా మిగిలిపోవాలని ఉంటుంది.

అయితే అదెప్పుడు సాధ్యం ?

నవమాసాలు మోసి కన్న బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరగాలి. తల్లి కనులలో కాంతులు నింపాలి.

మరి అటువంటప్పుడు బిడ్డని ఎలా పెంచాలి ? పుట్టినవెంటనే బిడ్డకు త్రాగడానికి ఏం ఇవ్వాలి ? తక్కువ బరువుతో పుట్టిన బిడ్డని ఎలా పెంచి పెద్దచేయాలి ? పసికూనకు విరోచనాలు వాంతులు అయితే ఏం చేయాలి? పండంటి బిడ్డ పుట్టాడని సంతోషిస్తూ ఉండగా పచ్చకామెర్లు కనబడితే ఏం చేయాలి ? తల్లిపాలు సరిపడకపోతే ఏం పట్టాలి ? పసిబిడ్డ పడిశంపట్టి తలక్రిందులవుతూ ఉంటే మందులేవి వాడాలి ? పోలియో చుక్కలు, బి.సి.జి. ట్రిపుల్ యాంటిజిన్ వంటి వ్యాధి నిరోధకమందులు ఎప్పుడు వేయాలి ? జలానికి చుక్కలమందులేవి వాడాలి ? పళ్లు-పళ్ళ రసాలు ఎప్పటి నుంచి ఇవ్వవచ్చు ? అన్నం ఎప్పటి నుంచి పెట్టవచ్చు ? చంటి బిడ్డకి జ్వరంవస్తే ఏం చేయాలి ? మంచి తెలివితేటలు వృద్ధి కావాలంటే ఏం తినిపించాలి ? —దీప్తి లాంటి వాళ్ళలో ఇలాంటి అనుమానాలెన్నో. అవన్నీ తెలిసిఉంటేనే పసిబిడ్డ బాలారిష్టాలన్నీ దాటేది. కళ్ళకు వెలుగుగా మారేది.

మరోబిడ్డ కావాలంటే ఎంతకాలం ఆగాలి ? దాంపత్య సంబంధాలలో ఎప్పటి నుంచి పాల్గొనవచ్చు ? వెంటనే గర్భం రాకుండా ఉండాలంటే గర్భనిరోధక మాత్రలు మంచివా ? లూప్ మంచిదా ? టుడే వెజైనల్ టాబ్లెటు మంచిదా ? నోటిమాత్ర వాడితే కాన్సర్ రాదా ? బిడ్డకి అనారోగ్యం కలగదా ? తల్లికి అనారోగ్యం కలగదా ? లూప్ వేయించుకుంటే బ్లీడింగ్

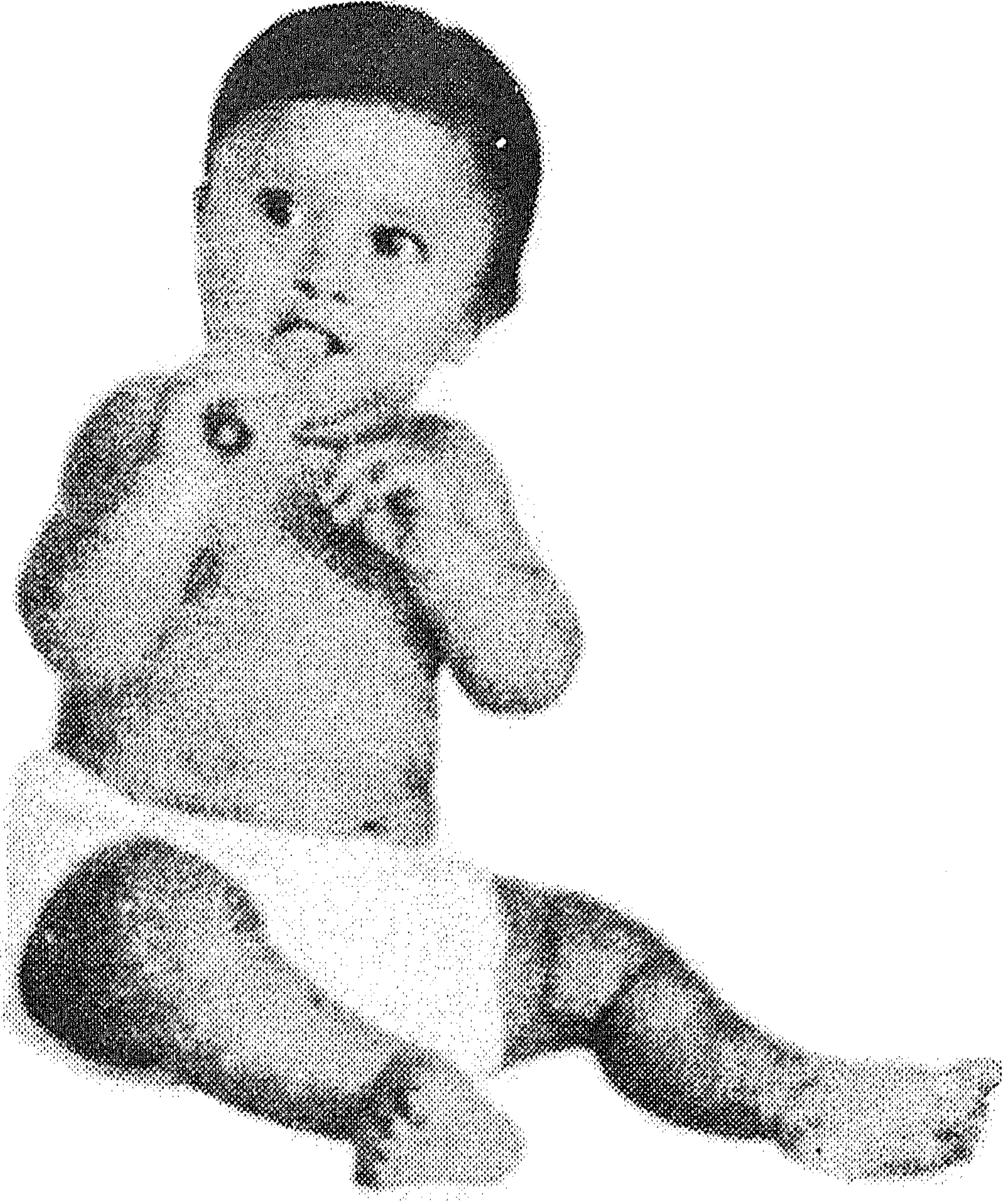
ఎక్కువ అవదా ? మామూలు కాన్పు అయితే దాంపత్య సంబంధాలలో ఎప్పటినుంచి పాల్గొనవచ్చు ? సిజేరియన్ అయితే ఎప్పటినుంచి రతిలో పాల్గొనవచ్చు ! అనుకున్నదానికంటే ముందు గర్భంవస్తే ఏం చేయాలి ? గర్భస్రావం చేయించుకుంటే ప్రమాదమా ? అసలు గర్భమైనదీ కానిదీ తెలుసుకునేదెలా ? ట్యూబెక్టమీ గాని, వాసెక్టమీగాని ఎప్పుడు చేయించు కోవాలి ? దంపతులలో ఎవరు ఆపరేషను చేయించుకుంటే మంచిది ? ట్యూబెక్టమీ చేయించుకుంటే ఒళ్ళు వస్తుందా ? నడుమునొప్పి వస్తుందా ? గర్భసంచికి పుండువచ్చి మళ్ళీ పెద్దాపరేషను అవసరమవుతుందా ? ఫ్యామిలీని చక్కగా ప్లాను చేసుకోవాలంటే సరైన మార్గం ఏమిటి ? — ఇలా ఎన్నో అనుమానాలు.

ఈ అనుమానాలన్నింటికీ అడిగినదే తడవుగా సమాధానం చెప్పే దెవరు ? డాక్టరుని అడుగుదామన్నా అంతతీరిక ఉండొద్దు. అందుకనే దీప్తి **'పిల్లలు-ఆరోగ్యం', 'కుటుంబనియంత్రణ-పద్ధతులు'** (నవభారత్ బుక్ హౌస్, ఏలూరు రోడ్డు, విజయవాడ-2) పుస్తకాలని తెప్పించి ముందుగానే తన దగ్గర భద్రపరుచుకుంది. బిడ్డ ఈ గడ్డమీద పడ్డ క్షణం నుంచి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, పెంచవలసిన పద్ధతులు, తరచూ కలిగే అనారోగ్యాలకి మందులు, ఆహార విహారాలు, కుటుంబ నియంత్రణకి సంబంధించిన సమగ్ర వివరాలు అన్నీ ఈ పుస్తకాలలో ఉన్నాయి. అందుకే దీప్తి ఈ పుస్తకాలని తన దగ్గర భద్రపరుచుకుంది.

మాతృత్వం మధురమైన అనుభూతిగా మిగిలిపోవాలంటే కాన్పుకి ముందు-కాన్పు తరువాత విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. విజ్ఞానం పెంపొందించు కోవాలి. విద్యావంతురాలైన ప్రతిస్త్రీ శాస్త్రీయ దృక్పథంతో వ్యవహరించాలి. అదే దీప్తి ఆశయం.

"కంగ్రాట్యులేషన్స్ దీప్తీ ! విష్ యూ ఆల్ ది బెస్ట్"





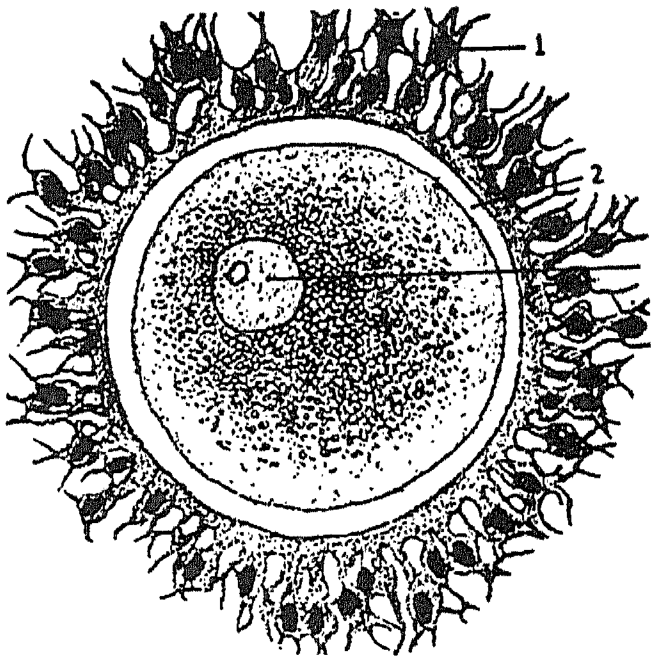
మిలమిలలాడే కళ్లు, తళతళలాడే ఒళ్లు, పాలుగారే బుగ్గలు, బుల్లి నోరు, గులాబీ రేకుల పెదవులు, మల్లి మొగ్గవంటి ముక్కు, వెన్నెల చిలికే నవ్వు మనస్సులని మురిపిస్తాయి కదూ. చందనం బొమ్మలాంటి బిడ్డపుట్టుకకి సంబంధించిన కథాకమామీషు ఏమిటో వివరంగా తెలుసుకుందామా...



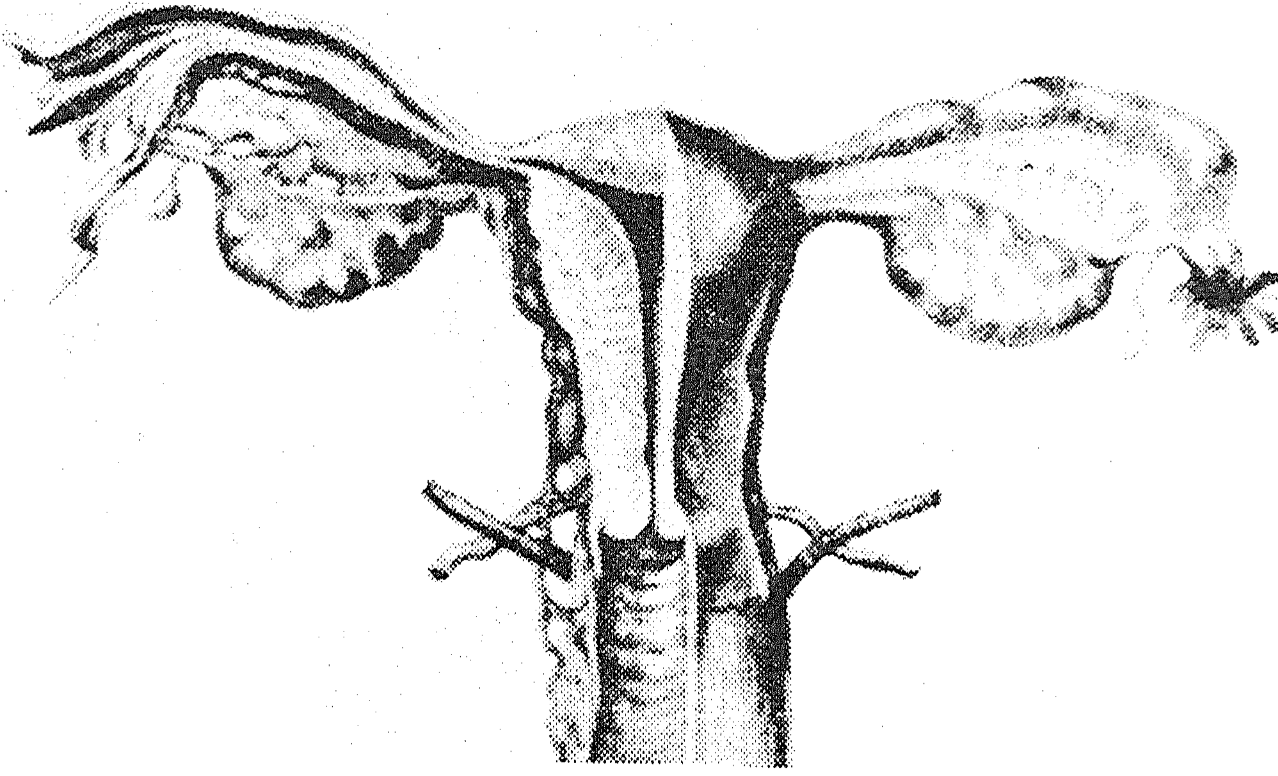
ఇదే స్త్రీ బాహ్య జననేంద్రియం. లైంగిక పునరుత్పత్తికి, శిశు జననానికి మార్గం.

పురుషునిలో వీర్యకణాలు ఇక్కడ నుండీ తయారవుతాయి. టెస్టిస్ అన్నా, వృషణం అన్నా ఇదే. ఇందులో సెమిన్ ఫెరస్ ట్యూబ్యూల్స్ అనేవి ఉంటాయి. వాటి నుంచి వీర్యకణాలు తయారవుతాయి.

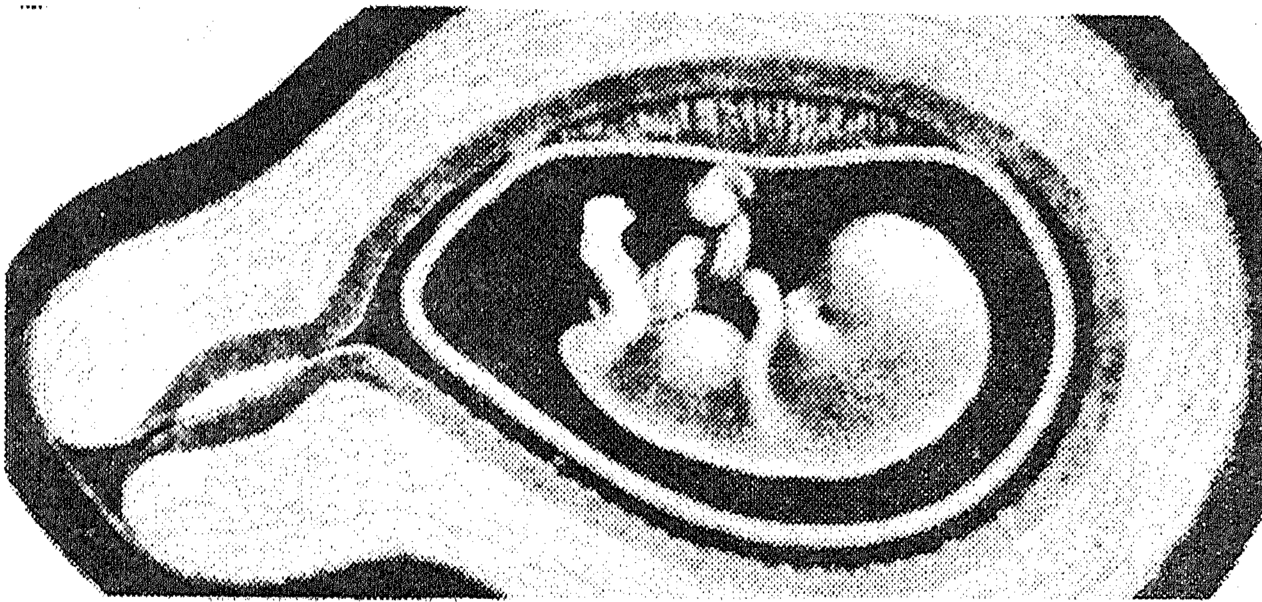




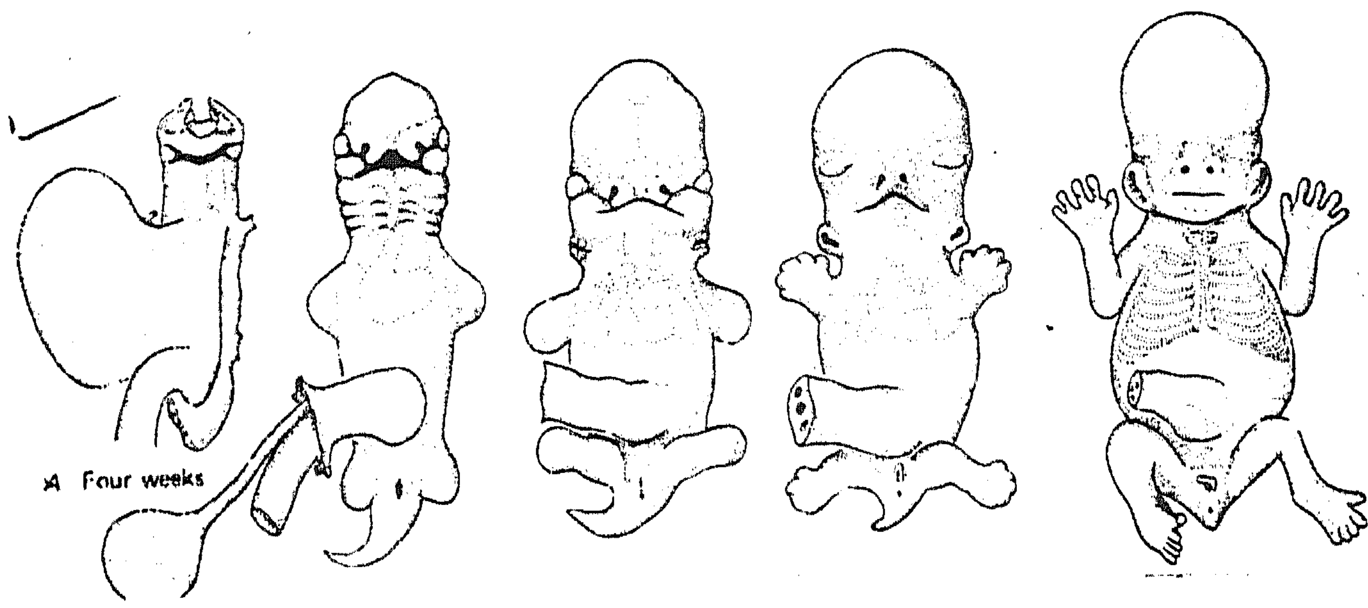
గర్భం రావాలంటే అండం కావాలి కదా. స్త్రీలో తయారయ్యే అండం ఇదే. దీనినే ఓవం అంటారు. స్త్రీలలో నెలకి ఒక అండమే విడుదల అవుతుంది.



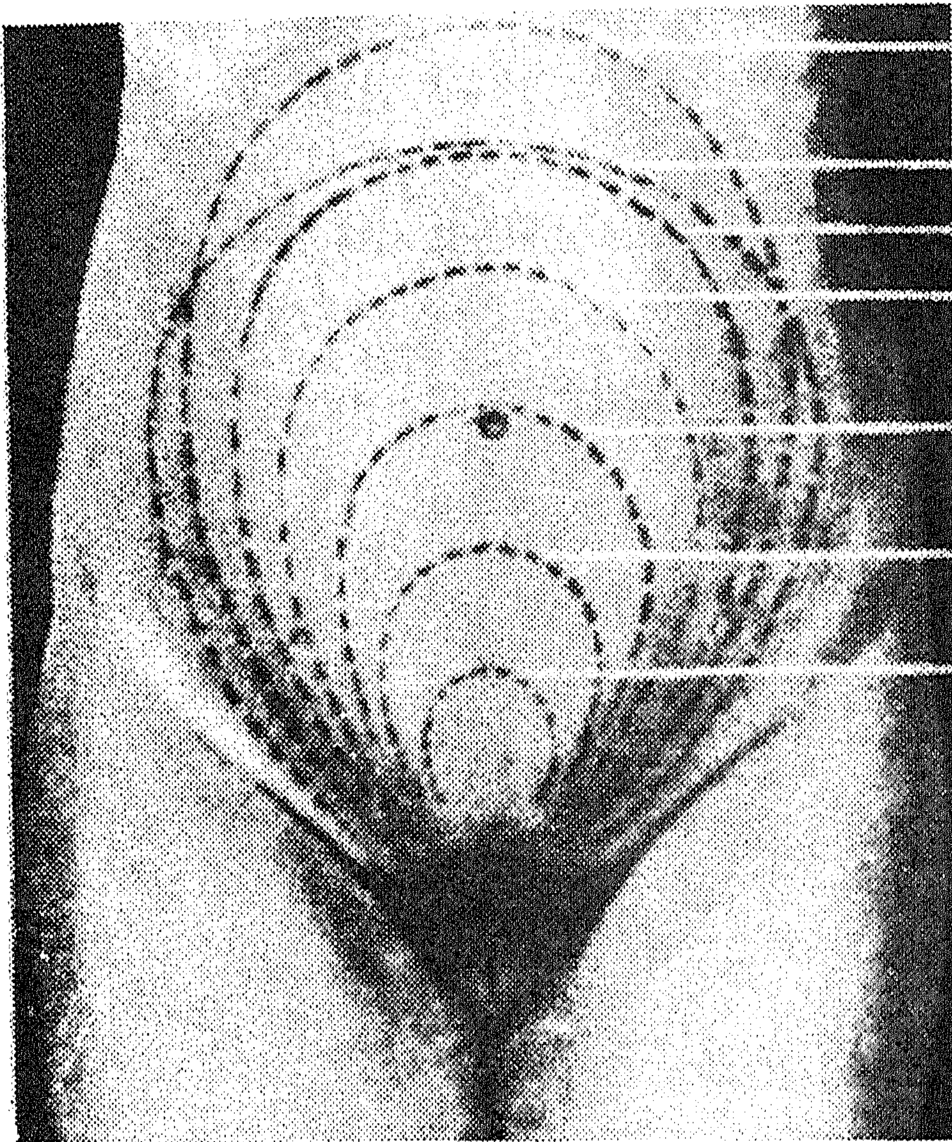
స్త్రీ బాహ్యజననేంద్రియంలో స్థలింపబడిన వీర్యం నుండి వీర్య కణాలు అంతర్ జననేంద్రియాల్లోకి చేరుతాయి. స్త్రీ పొత్తి కడుపులోపల గర్భాశయం ఉంటుంది. దానికి రెండు ప్రక్కల రెండు ట్యూబులు కనెక్టు అయి ఉంటాయి. గర్భాశయానికి ఇటు అటూ రెండు అండాశయాలు ఉంటాయి. వాటినుంచే గర్భధారణకి కావలసిన అండం విడుదల అవుతుంది. అండాశయాల నుంచి అండం తయారీ లేకపోయినా, అండం ప్రయాణించే ట్యూబులు మూసుకుపోయినా గర్భం రావడం వుండదు. అదెలాగో ఇక్కడ చూసి తెలుసుకోండి. గర్భాశయం లోపలి భాగం, ట్యూబుల లోపలి-మార్గం స్పష్టంగా కనబడుతున్నాయి కదూ.



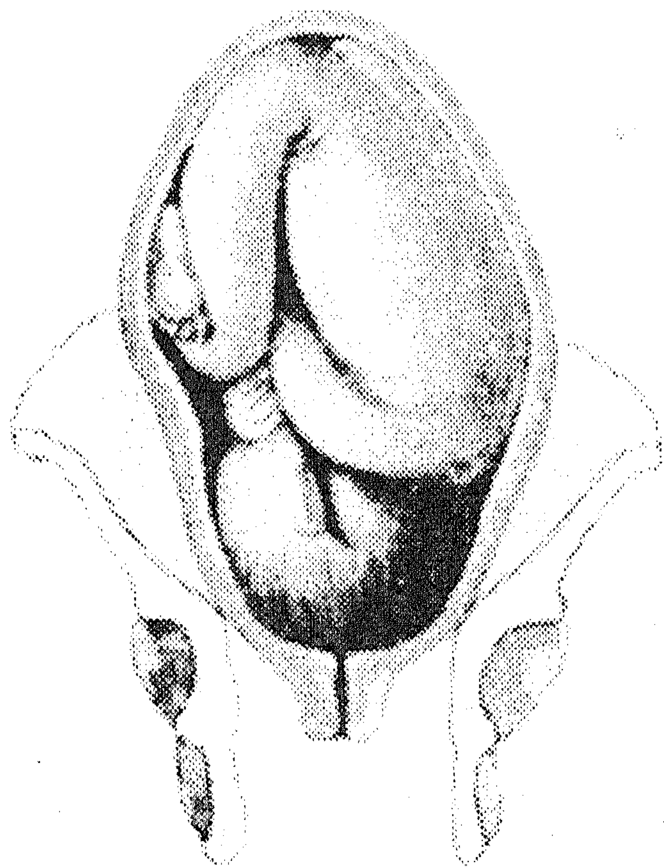
స్త్రీలో విడుదలైన అండమూ, పురుషుని వీర్యకణమూ ఫెల్లోపియన్ ట్యూబులో కలిసి సంయుక్త బీజకణంగా మారుతుంది. అలా తయారైన సంయుక్త బీజకణం గర్భాశయంలోకి చేరి అక్కడి గోడలకి అంటుకుని పిండంగా పెంపొందుతుంది. ఆ పిండమే బిడ్డగా మారుతుంది. అదే ఇందులో కానవస్తోంది.

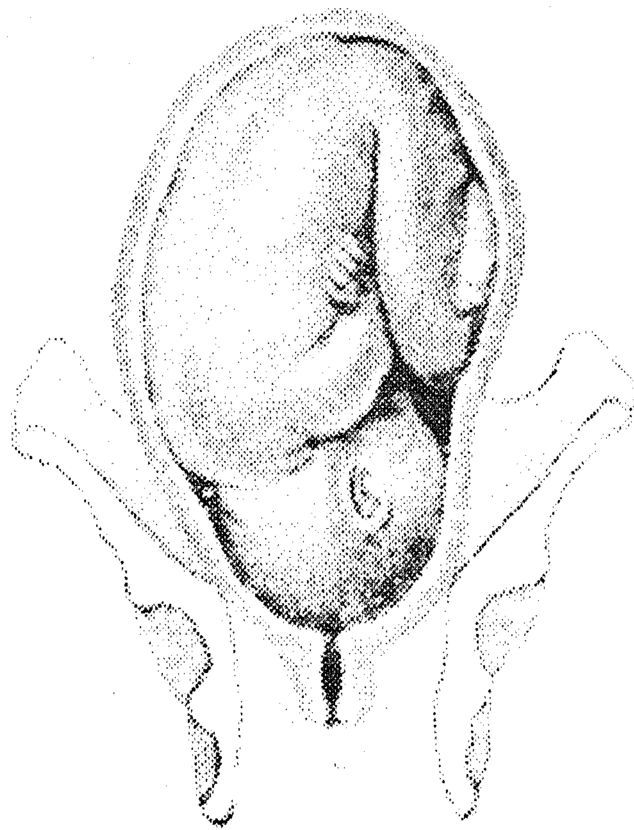


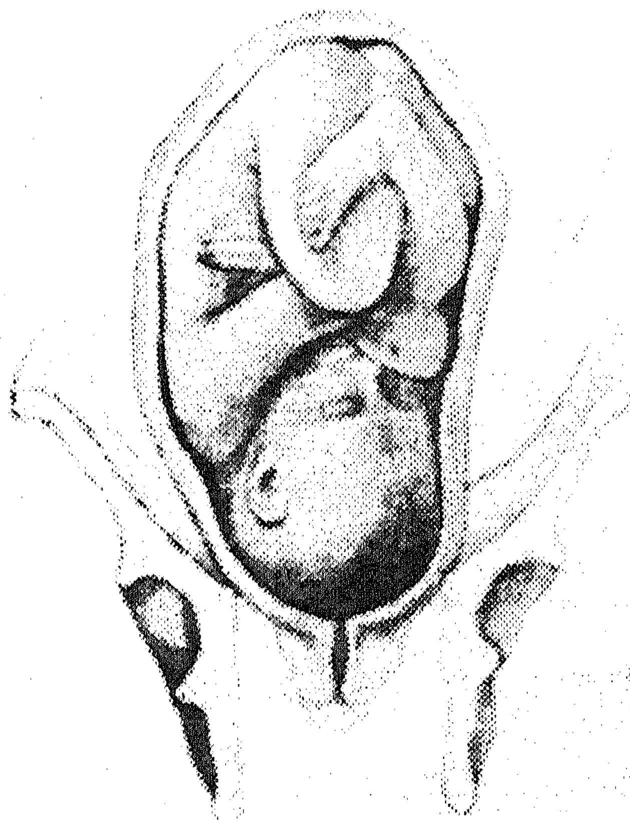
బిడ్డ పుట్టగానే ఎంత అందంగా ఉందో అని మురిసిపోతాం. ముక్కు, నోరు, కళ్లు, కాళ్ళు చూసి ఆనందపడిపోతాం. కాని అందమైన రూపం రావడానికి మెట్లెన్నో. పిండం ఏర్పడిన 4 వారాలకే ఒక రూపం ఏర్పడుతుంది. 16 వారాలు నిండేసరికి పూర్తి బిడ్డ రూపం వచ్చేస్తుంది. అంతా ఫాస్ట్ ... ఫాస్ట్!

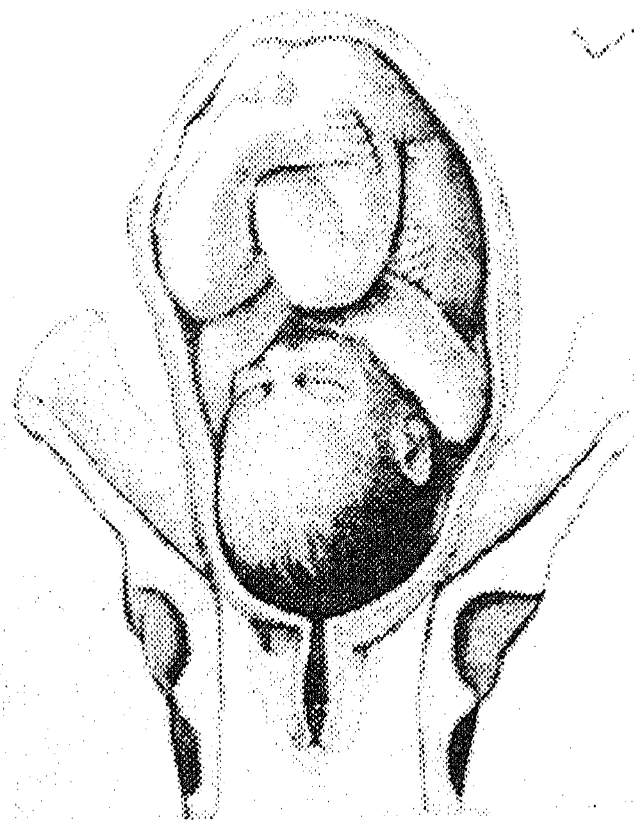


గర్భిణీకి నెలలు పెరుగుతున్నకొద్దీ కడుపు ఎత్తుగా మారుతుంది. కడుపు ఎత్తుబట్టి గర్భిణీకి ఎన్ని వారాలో, ఎన్ని నెలలో చెప్పేయవచ్చు.

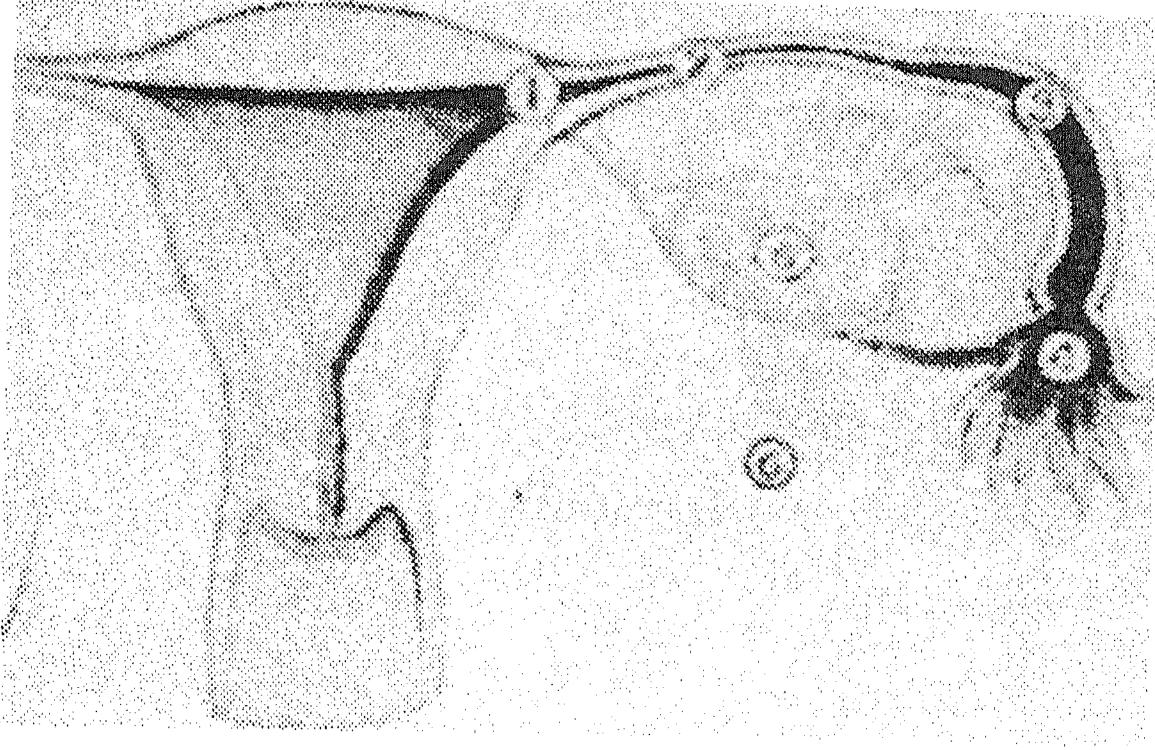




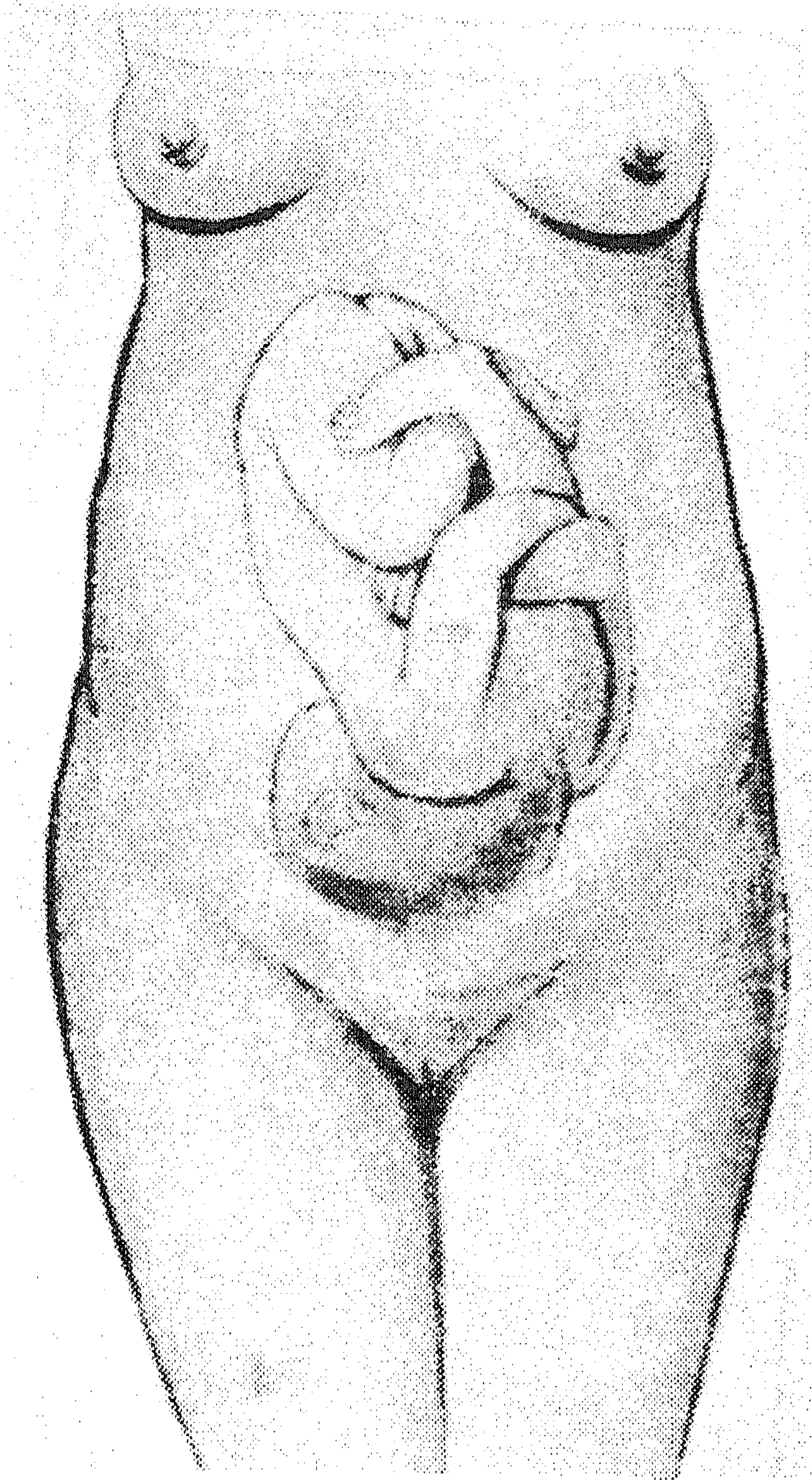




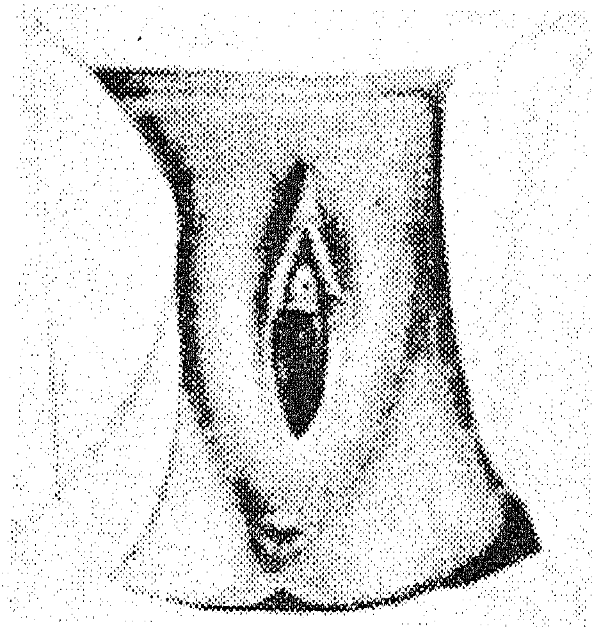
సాధారణంగా బిడ్డ తల క్రిందికి ఉంటుంది. పిరుదులు పైవేపు ఉంటాయి. కాళ్ళు చేతులు పొట్టలోకి ముడుచుకొని ఉంటాయి. ఈ చిత్రంలో వివిధ రూపాలు చూడవచ్చు.

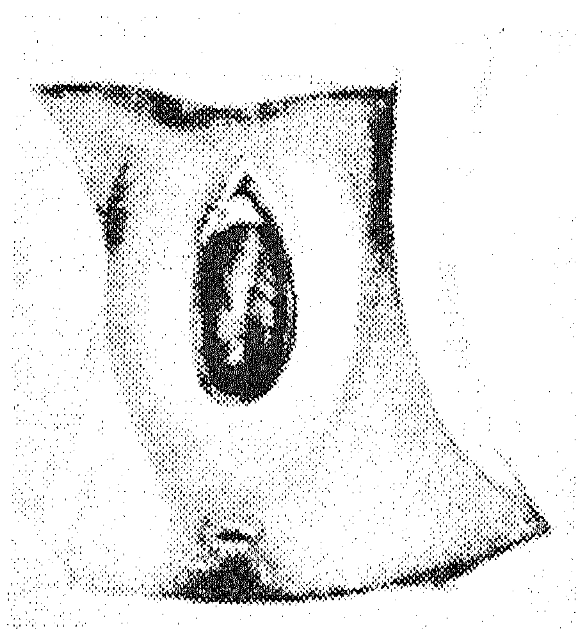


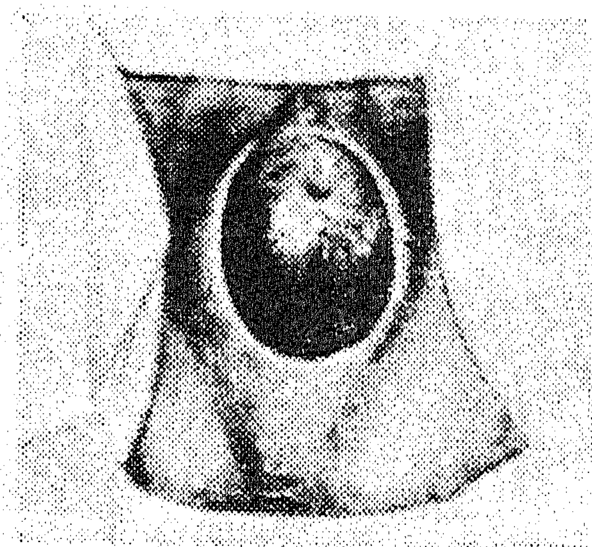
ఒక్కొక్కసారి పిండం గర్భాశయంలో పెరగకుండా ప్రక్కనే ఉన్న ట్యూబుల్లో పెరుగుతుంది. అరుదుగా ట్యూబుల బయటకూడా పెరుగుతుంది. గర్భంలో కాకుండా ట్యూబుల్లో ఎదిగే పిండం వల్ల ట్యూబు పగిలిపోయి ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది. ఇక్కడ చూపించిన 1,2,3,4,5,6 ప్రదేశాలు గర్భసంచి బయట పిండం ఎదిగే ప్రదేశాలు.

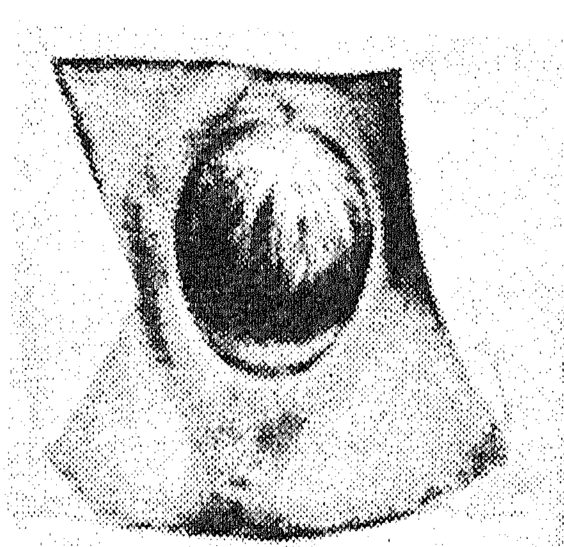


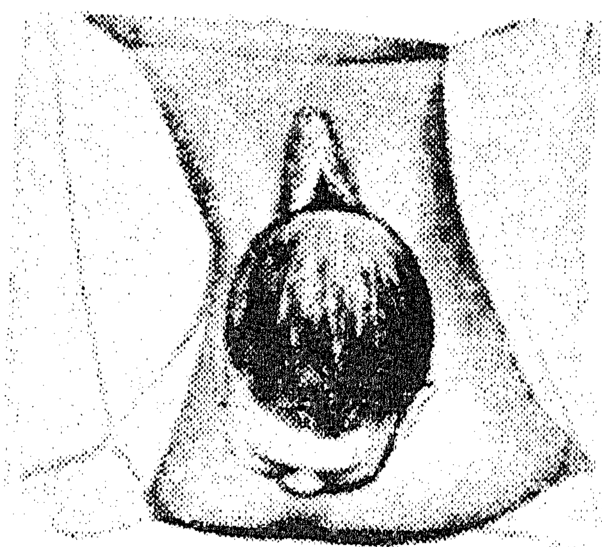
కాన్పుకి సిద్ధంగా వున్న బిడ్డ.

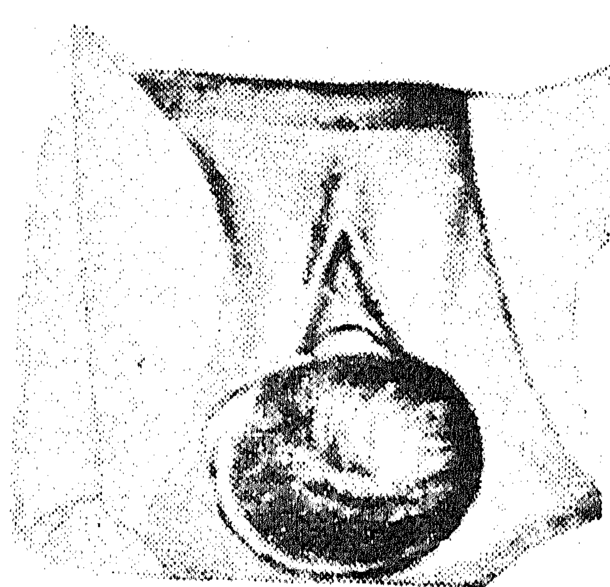




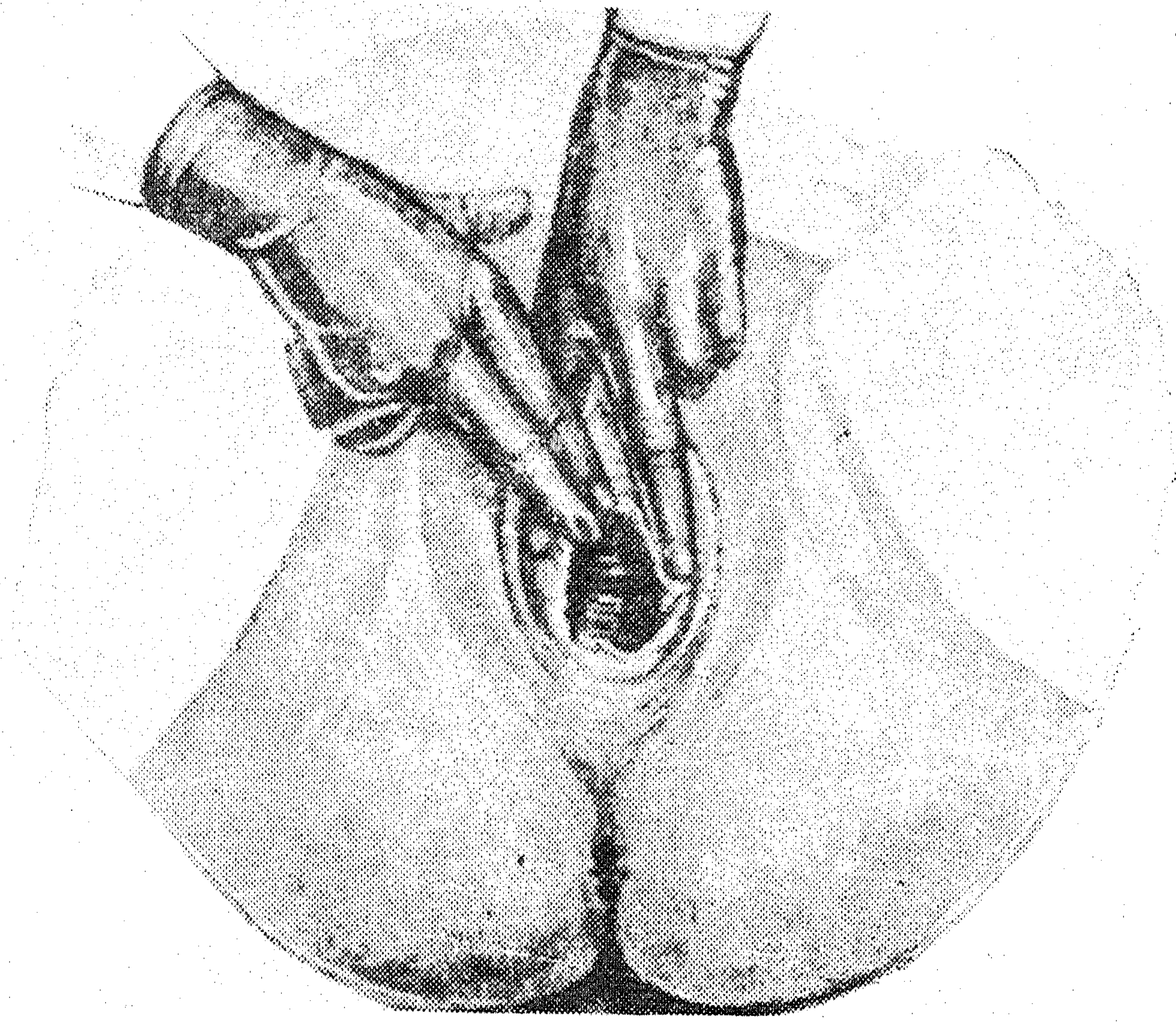




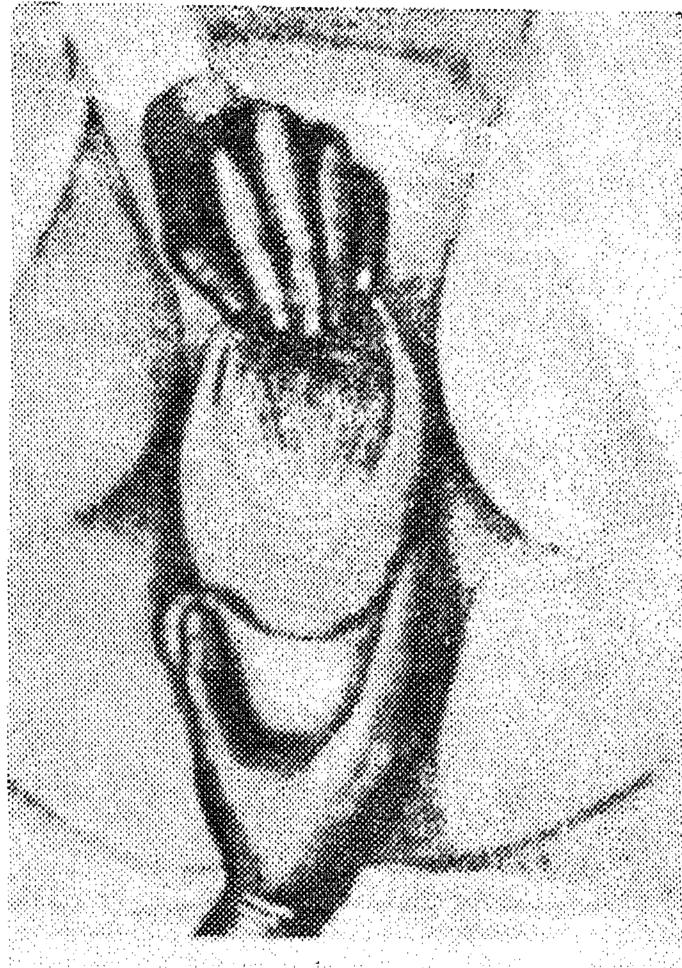




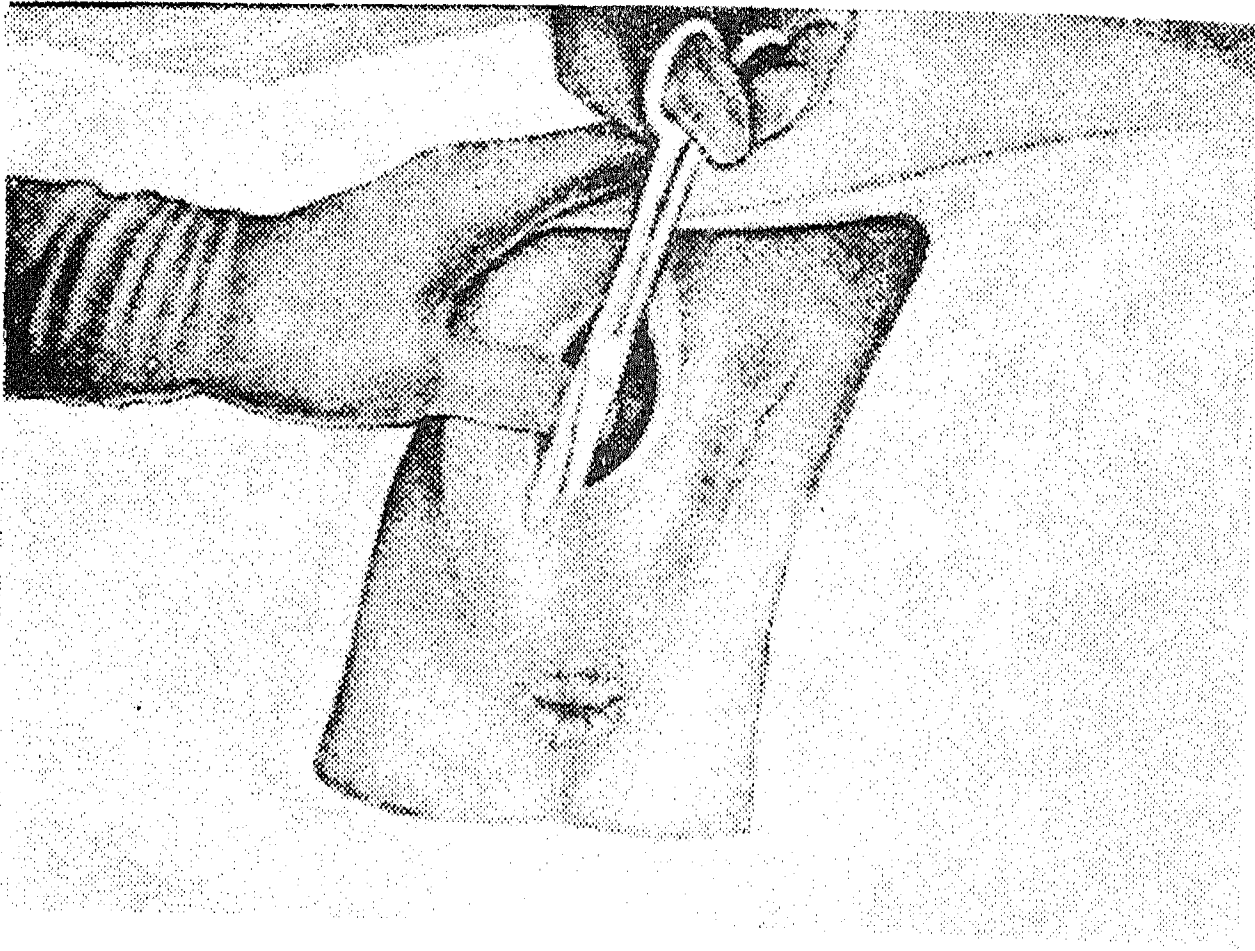
మామూలు కాన్పుల్లో ముందు తల బయటకు వస్తుంది. ఆ తరువాత భుజాలు, చాతీ, కాళ్ళు బయటకు వస్తాయి. కాన్పు నొప్పులు ఎక్కువైన కొద్దీ బాహ్య జననేంద్రియ మార్గం విచ్చుకుంటుంది. బిడ్డ బయటకు నస్తున్నపుడు దశలవారీగా తల ఎలా కనబడుతుందో చూడవచ్చు.



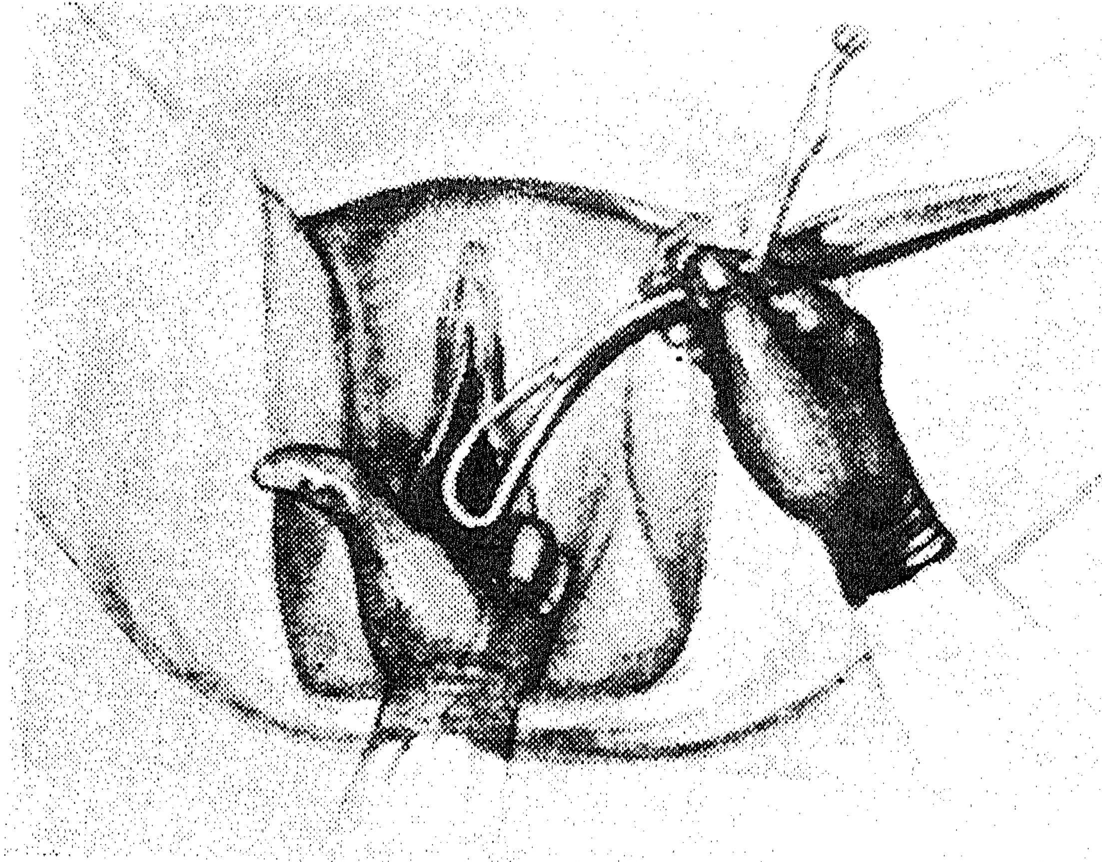




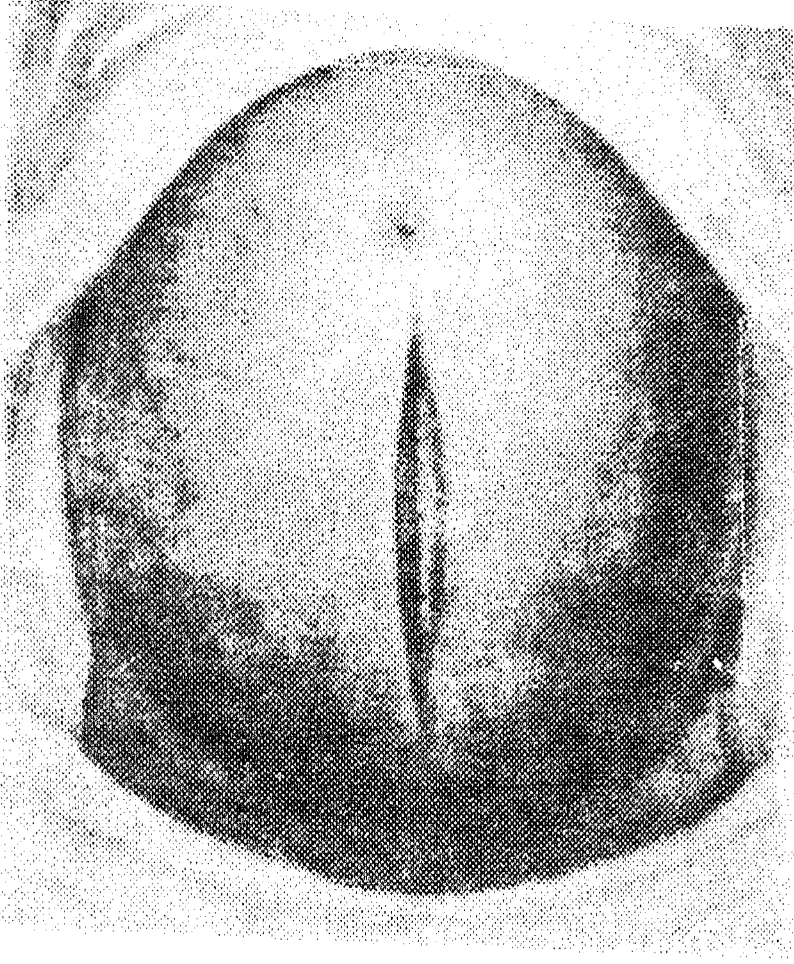
కాన్పు సమయంలో జననేంద్రియ మార్గం చీరుకుని పోకుండా ఈ విధంగా జాగ్రత్త తీసుకుంటారు.

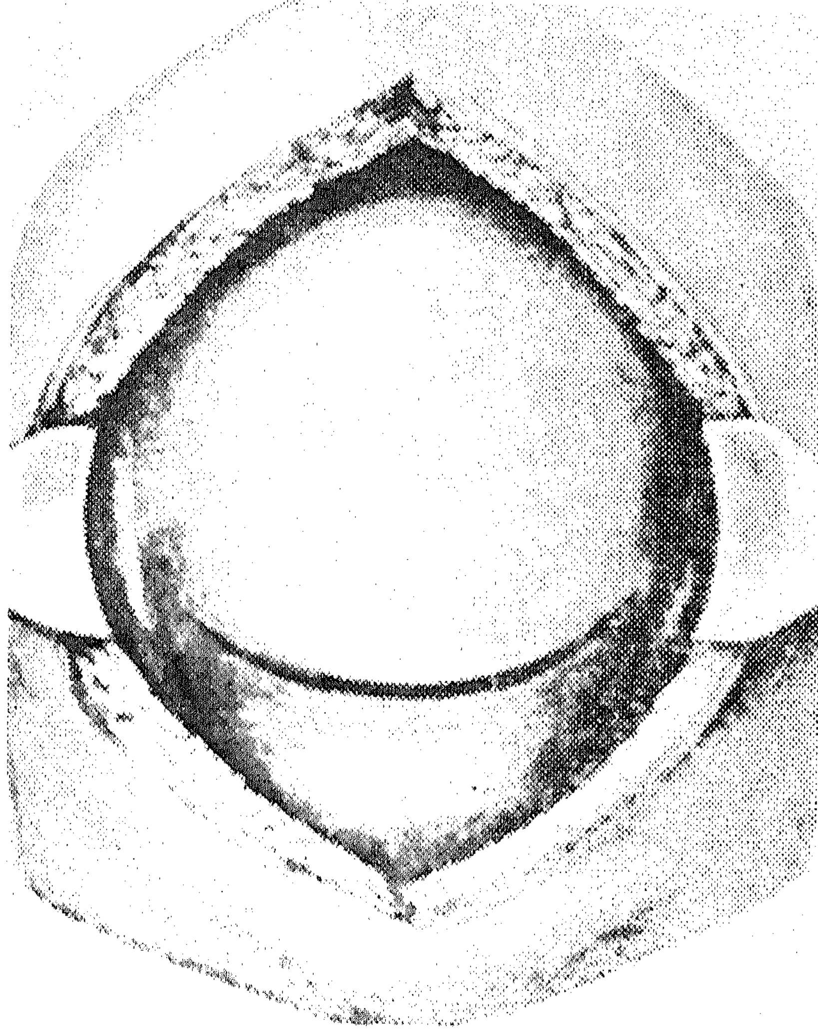


కాన్పులో విస్నాపరేషను అంటే జననేంద్రియం దగ్గర కత్తెరతో ఇలా కట్ చేస్తారు. దానితో జననేంద్రియ మార్గం వెడల్పు అయి శిశుజననం తేలికగా జరుగుతుంది.



కొందరికి ఫోర్ సెప్స్ వేసి కాన్పు చేయవలసి వస్తుంది. ఫోర్ సెప్స్ బ్లేడ్స్ బిడ్డ తలకి రెండువైపులా బిగించి బయటకు లాగుతారు.







మామూలు కాన్పు అవనప్పుడు పొట్ట మీద నుంచి ఆపరేషను చేసి బిడ్డను బయటకు తీస్తారు. సిజేరియన్ ఆపరేషను అంటే ఇదే.



తల్లి గర్భం నుండి గడ్డమీద పడ్డ బిడ్డ